HEDVIG MONTGOMERY

íiapfe pa$i simpft pQfltfLi a fÉuft fn educaroa r.nptifaf- írj i/reirree fsntestei



TRei

HEDVIG MONTGOMERY

íiapfe pa$i simpft pQfltfLi a fÉuft fn educaroa r.nptifaf- írj i/reirree fsntestei



TRei

EDI TORI:
SHvlu □fagomv V-Kik- Dtm. Zamfir a jcu
D HICTDH EDITORIAL.
M&gddleftd HlrCuldlCu
HEDALTAftE:
VkJur Papascu
ILUSTRAŢII 51 DC? ic N l-NVER lOR: Hnnre Livdal *f* lpvkIuIci 3ludm
M.usiiTAiEţ copiriA HaArc Ldvddl
DIHECTDR PR-DPUCTIE:
Cre;tl*'i UdLdhi Copan
DTP:
Cansci Multimedia
CORECTURĂ:
Irfti Muţiltie Carmer Eberhat

TnlulCfiţift# B^yEHACEĂJteWE 2 * ĂH Autor: Hnnvlg hiantgapwv

O.P. GHIŞEUL 1. C.P. 0-1-3O. BUCUREŞTI TiL! *4 «I SDP W *f>. FA* *4 W7Î Î5 ?f> iO E-
fflllr. CjMLNI'I ■ L IM I JRAI'KLI.HU
wwnr.tdlluratrtl.ro

ISBAI (priirt>9rm-60fi-fl0crr?i-q
ISBN (ecubl 97B-&O6-4013D7-I

HEDVIG MONTGOMERY

Sapfe simpli

pentru a reuşi fn educarea copiilor fn vremea fanteziei

^A^fS^

& 2-6 ani

Trbifijctrd din rw¥iql*nJ d# Irani S-trcturu

4*

CUPRINS



COPILUL TĂU

Copiii cu vărste cuprinse intre doi şl ţase ani trec prin schimbări enorme, Pe măsură ce *mac,* ş:i diferenţa dintre copiii mai micişi cei noii mari devine mai pregnantă. în cadrul acestei etajte. Atunci cfind ajung la vârsta şcolară, unii copii pot să meargă acasă singuri şi îşi pot pregăti singuri cina. În timp ce alţii au nevoie în continuare de ajutor ca să meargă la toaletă. Unii nu ştiu nici măcar o-literă, 5n timp ce alţii citase cărţi întregi. Prin urmare, este o adevărată provocare să. te pronunţi 3 egal de stadiul ţie care l-a al ins copilul rău pe scara de dezvoltare, dar. pe de altă parte, acest aspect nu este chiar ulii de important. Ceea ceesta esenţial este să incerţi mereu, să-ţi veci copilul aţa cum este el. Diferenţele su.nl mari, dar în curând ele se vor estompa, flacă îţi întâmpini copilul aşa cum este el, atunci deja ai pareursobună parte din drumul spre succesul tău În calitate de părinte.

r

Am intitulat aceat wltuu *AnH dt* ţi eu însămi, En cuntiş-

1L ni. LL de cauză, ad mil cfi na toţi părinţii *pot* sau opteayá. să-
ţi trimită.
Capiii la grădiniţă. ín mitia rar priveşte pusibililăţLlc *dr.* UT^nLurK a
timpului, acestea diferă extrem de mult de la ft familie *la.*
alta. Nu L-în uliii ¿.Tt cum araţi familia ta ţi viaţa ta. atâta
vreme cât reuşiţi îl h1 abili ţt uu prajţram care .si funcţioneze.
Spei-că această caite îţi va eferi ü eale de acces către
înţelegeiea ţi instrumentele de care ai nevoie pentru a vem În
Întâmpinarea nevoilor copilului tán în aceşti ani marcaţi de
multiple schimbări, de ü bogăţie de senii mente ţi de o
fantezie debordanta.

Şi ctedeţi-raă! La această vârstă a copilului, murea de
părinte devine ţi mat provocatoare decât a fost páná acum.

Indiferent dacá tn familia ta nu sunteţi decât tu ţi copilul
tău sa-a daci sunteţi doi adulţi cuc ceată decopüi, fraţi buni
sau fraţi vitregi, a avea un copil înseamnă ai descifrezi un
cod. Dacă ai mai mulţi copii,

S

trebuie s& descifrezi mai multe coduri şl. mi acelaţi timp, ai-J faci pe capii >;;'L aeîuţs[eaf;i între ei.

Tu eţti cel care vei ncabili cadrul *existenţei* lor ţi tu eşti cel cere va proteja latura Importanta dintre voi.

Pe parcursul tuturor experienţelor pe care ie vet avea de-a lungul anilor, cu pensete îndurerate, râsete pline da veselie, juliluri, iponirji- *te* de lectură, precum ţi *tn* ne&fSr^ite nnp^j de nesomn, trebuie si-ţi aminteşti acesi luciu:

Copilul tiu are nevoie de tine. Mal mult decât de orice altceva pe lume.

Lecturi
plăcută!
Hedidfc.



O LUME SE DESCHIDE

Anii de grădiniţa .tuîlî o călătorie incredibili pentru ud, oamenii. Atunci ae face trecerea de la a vedea doar Lucrurile jpmpiale ţi concrete la a ne deschide orizonturile către infinit. Atunci ae iute tranziţia de la. micuţa noastră familie apte marea comunitate, [tela aproape nimic, apre Întreg universul. Ceea ce vei putea vedea în calitale de părinte În aceşti ani eate un copil cate Înfloreşte şi care strigă: JîuiiL gata!“

Copilul de doi mi are senzaţia că cel mai mireţ lucru din lume ste imitarea activităţii unui adult, dar după doar câţiva ani, iţi vei putea descoperi copilul ascnna sub trepte, navigând lntro barcă cu vele, pe punctul de a pomi 5ntr-o călătorie Sn Jurul bunii, ca destinaţia finală în Botneo.

Acoperişurile caselor te deschid, pereţii se prăbuşesc şi. dintr-odatft, stelele de pe boEta cerească poL d atinse de mâinile tor. Această

călătorie fabuloasă zace ascunsă foi Coţi. copiii, asemenea un ui sâmbure gpla Hi ioi/olţească m fit:CUre fiinţă omenească. Jviti: o Enitţare frumoasă jwntru noi toţi: universul se va deschide iadiuiv pentru tine.

Puţine lucruri inii conferă mai multilDcndenlD ojnenlre decât un c-opil de cinci ml. Atunci tind copilul se apropie -de finele acestei călătorii, jwntru el mie*istă niciun fel de opreligti. Şi ti* aici. unde cerurile s-au deschis deasupra Lui. nude marea este străvezie şl sclipitoare sub el, se plămădesc atâlde multe faţete ale omului tare va deveni.

Tot ceea te trebuie să şiie un copaE despre viaţă se sădeşte iama n în aceşti ani. Un topii de rinei ani esle total neprihănit, tâmplei deschis. De aceea nu e Indicat .să le spui: „Nu trebuie să te comporţi aşa" sau „Mie nu mi se pare posibil aşa ceva".

Viitorul oricum este plin de calcule de probabilităţi, de haine de ploaie şi de teme nu pictam dificile

Lăsaţi sâmburele din ei să se dezvolte iu ceva măreţ., într-un spini întreprinzător ţi optimist, Lăsaţi sămânţa să încolţească ţi să devină ceva care va fate această lume mat huită. Prin Joc ţi fantezie copilul va învăţa să site împreună cu ceilalţi, să respecte regulile ţi să tindă spre Lucruri bune – el sau ea va observa că, atunci tind înlr-adevăr face ceea ce trebuie, poate să ajungă până În Borneo chiar şi cu o hărcuţă.

ţnţcJ=pdunrjL viiţu ÎL «bitleaEi ¡x: tjupail de aerjuLă vârali, în (oi

ceea te fac,în tot ceea ce trăiesc – nu trebuie decât să le perrmţi să o fană, nu trehniedecât să-l ţii de mină şi să unei în micuţa Lor corabie dacă te vor Lăsa. Ceea te învaţă ei acum îi va ajuta să facă faţă înfrângerilor taie urmează, legăturilor tare se vor rupe şi visurilor pe care într-o zi le vor urma.

tî
Şd poate *ii* işi Vuf ¡ndepLijsi OLtlr: VtSUri. NOU puate Ci I1LL

Onoare ar fi deznodlLmlnlul, tu ii veţi însoţi. în soitul lor fantastic şi solicitant ciire independenţi – uind ei .scapi de scutece, când 1 nvaţii ai apun! „nu", când ininânci singuri.. când vorbesc din ce în ce mai mult ca adulţii şi Încep aâ se tnlnebe de ce cate lumea aţa ctun este.

Acestea sunt salturi mari pejrtîu *un* omuleţ.

Eu suni aproape siguri dli ţi tu H *vei* pună Loata viaţa pe copilul de dnci am din sufletul tiu. beci ocroleşle-11 .Sau pcrcleşte-ol

Viaţa vi va pmkela Ihcectan, poale la incercâri mai grele Sn aceşti ani decât În alţii, bar daci ocroteşti *acei* sâmbure din sufletul copilului, daci urmăreşti îndeaproape e-voluţia lui, atunci vei pomi într-o evpedi- ţic plini de descoperiri pe care nule vei regreta, niciodată.

CALATORI A PE LUNA

Copiii mici descoperă lumea din jurul tor pas cu pas. încetişor; vor învăţa cum funcţionează aceasta. Ei vor invăra cum se sparg ecştile de cafea şi cum se frâng inimile şi apoi cum se por repara; ci vor îndrăzni să spună _da” atunci când ceva frumos este pe calc să intre în vieţile lor; vor învăia să spună „nu“ arunci când ceva li se va părea ca nu c în regulă. Ei vor merge cu e roii neta, ¡si vor pregăti

singuri pacheţelul cu mâncare, se vor căţăra în copaci, vor toci toate literele, vor învăţa să se lege singuri la şireturi şi vor merge singuri la toaletă. Ei vor începe să-ţi descopere locul În cadrul lumii st probabil că într-o zi vor învăţa cât de mici sunt ci pe această micuţă planetă, în accsr univers infinit şi poate că vor inţclcgc cât de măreţ este gestul de a vedea si de a fi văzut.



#
■

* *

Vor vedea cai de frumos este să fit împreună eu alţii. Să iubeşti pe cineva. Să se iubească pe ci Înşişi.

Si aiei intri iu pe scena. în această călătorie fantastică, copilul trebuie să aibă pe cineva pe care să-l rină de mana. Copilul va învăţa torul în relaţie cu alţi oameni, copilul invaţă în prezenţa ta. Deci staţi împreună!

Şi să şui că acei eopii care se tem nu invaţă nimic, Hi nu descoperă nimic nou, nu îndrăznesc să facă nimic, ci nu îndrăznesc să călătorească nicăieri – ei abia reuşesc să supravieţuiască.

Dar copiii carc sc simt într-adevăr în *siguranţa* pot merge pană pe Hună şi înapoi.



CEI ŞAPTE PAŞI

La vârsta aceasta devine din ce în ce mai limpede cine este copilul tău. Vei începe să vezi cine a intrat în viața ta, vei învăța cum îi place să fie alinat și cum se simte el într-o încăpere plină de oameni. Poate că vei observa un ocean de sentimente în el, poate că el se va avânta temerar în lume — sau poate va fi precaut? Fiecare copil este așa cum este. Ești nevoit să afli cine este copilul tău, trebuie să descoperi de ce anume are nevoie și să-l însoțești pe parcursul dezvoltării sale.

În anii de grădiniță, sentimentele devin mai complexe și copilul va începe să se exprime mult mai clar. Asta va schimba și atribuțiile voastre în calitate de părinți. De la rolul de părinte care își ține copilul în brațe, care îl liniștește, care îl leagănă și îi șterge lacrimile, se face trecerea către părintele care lucrează activ pentru a veni în întâmpinarea sentimentelor copilului. În decursul celor patru ani, de la vârsta de doi ani la șase ani, copilul tău este încercat de un fel de explozie de sentimente. Poate că și tu, ca mulți alții, vei percepe această schimbare drept o perioadă extrem de solicitantă. Vor exista multe lacrimi și multe certuri despre cele

t-
m
o
>■
C
7=
>

mai

neaşt

eptat

e

bicru

rl.
Acum
ei *îzl*
trece
rea
de la
stadi
ul de
copii
mki,
m L-
ure
şi-au

gisbl
oarec
um
un
echili
bre.,
spre
etap
a de
şcola
ri, o
perio
adă

solici

tantă

, şi.

cu

respo

nsabi

lităţi,

cane

Snoe

pe

odaia

ca

intra

rea

în

dasa

îutâi.

Este

o

călăt

orie

plină

de

acum

ulare

de

cuno

ştinţ

e

foart

e

impo

rtan-

te *iji*

e*le

sarci

na la

si-i

îndru

mi |
Kî iK
raslâ
rate.
Fit
acrln
şi I
în»p
vnţi
clădi
o
relaţi
e

între

voi,

acea

h-.yât

ut'ii

desp

re

caice

eu le

pofte

sc

părin

ţilor,

acea
legăt
ură
care
vil va
ține
uniți.
le
gătur
a
acea
sta
const

ituie
print
uE
dintr
e cei
şapte
păţi
ai
pare
ntin-
gului
magi
c şi,

prin
inter
medi
ul ei,
ti vei
confe
ri
copiE
ului
acel
sent
i-
ment

de
sigur
anţă
pe
care
el SE
va
purta
cu
sine
de la
grădi
niţă

La

şcoal

a

prim

ara,

din

came

ra

copil

ăriei

pană

la

matu

ritate

.

legăt

ura

dintr

e voi

va

const

rui

un

fund

amen

t

solid penli -u copil ul rău şi asta SI va face în- tr-o zi să se

mute
de
acas
ă. în
calita
te de
om
indep
ende
nt ţi
îndea
juns
de

ferici

t,

care

Lnler

acţlo

neazt

Foart

e

bine

eu

cei

pe

care

**Ti
întâl
neşte
pe
parc
ursul
vieţii
.**

**Dar
mai
este
mult
pina**

atunci.

Le
gătur
a pe
care
o
creez
i și
pe
care
ovei
ocrot
i are

trei
părţi.
Eu de
obice
i le
nume
sc
cele
trei
cărăr
i, Jar
pentr
u a-ţi

ating
e
ţinta
trebu
ie si
le
străb
aţi jw
toate
.
Pentr
u anii
de

grădi

niţa,

cele

trei

etap

e

sunt

urmă

-

toa
nlK

ti

Creeaîi o bai

ă de siguranţ

a

si

descoper

e

codul

secre

t

e
l

T
n
t
r
e
d
e
H

I

Să joci rolul unei baie de sigur anţa însea mnă s;l- i demo

nstre
zi
copil
uEui
i-S tu
poţi
toler
a
toate
mom
entel
e
dificil

e pe

care

ei le

eree

aza,

Acea

sta

însea

mnă

să-l

spui:

,La

mine

poţi
să vii
aricin
d*.
Toţi
copiii
sunt
ahsol
ut
depe
nden
ţi de
senti

ment
ul de
încre
dere,
calm
ţi
sigur
anţa
– ol
au
nevoi
e de
ajuto

rul
tiu ca
si
rezol
ve
micil
e și
maril
e
prov
ocări
pe
care

le
Înfru
ntă,
ei au
nevoi
e de
un
loc
La
can
e
sa
po

ala
rev
eni
,
Lor
le
tre
bui
e o
hiz
a
în
car

e .s
l iu
ref
ugi
eze
¡IL
Bî
gar
anţi
.
în :
inii
[le

Rfidiii

iţS

este

impor

tant

(a

trialul

şnu

fel ipi

la. sl

sr l?

oatl

refugi

a tn
braţel
e Laie
jjOjiLj
vi a
primi
alinar
e, iar
sl-i
oferi
sprijit
i este
înlr-

adevi
ro
arta
la
aceas
tl
vârsl
ă ¡1
copilă
riei
Iar.
Ifentr
u un

copil,
gând
urile
și
senti
ment
ele
sunt
puter
nice
și
dare,
dar

pentr
u noi
ele
nu .s
ujht
intoid
eaun
a la
fel.
Ca
adult,
este
posibi

l sfi

ajujjg

i în

situaş

i în

care

trebu

ie sS

oferi

alinar

e

pentr

u

ceva
ce ţie
nn ţi
se
pare
deos
ebit
de
iinpo
nant
sau
pentr
u

ceva
ce nu
prea
înțele
gi.
Efe
fapt,
nn
este
chiar
atlt
de
impor

tant
mntiv
ul. A
alina
nu
însea
mnă
sH-i
dai
drept
ate
copilu
lui, ei

ai
linişt
eşti
apele
. A
alina
Însea
mnă
de
asem
enea
sl-i
urlţi

copilu

lui că

ii

valid

ezi

senti

ment

ele,

rf-L

arăți

ci ești

aeolo

Lingi

el,
împre
ună
eu el.
Acesi
a
eske
proba
bil cel
mal
frumo
s
lucru

pe
eare
Il
pute
m
face,
atât
pentr
u
adulţi
, cât
ţi
pentr

u

copii.

Ce

anum

e

poate

sl-l

linișt

ească

diferi

de la

copil

La

eopil. Unii au nevoie sl fie ţinuţi în braţeţi sl fie mângâiaţi,

alţii simt nevoia sa fie lisaţi singurt sl- ţi tragi sufletul. O parte

imjwr
tantă
a
munci
i tale
este
sâ
desco
peri.
ce
anum
e
exact

il
ajuta
peeo
pilul
tiu sa
ie
liniţte
asca
ţi sl
desco
peri
felul
propii

u prin
care
poţi
sl faci
un
pas
În
Later
al.
De
asenn
mea,
pot

sa vi
poves
tesc
oe
anum
e nu
funcţi
oneaz
ă: nu
ajută
daci
strigi
şi tu.

nu
ajuta
duel
te
enerv
eri
sau
dacă
eriţi
ţi nu
ajută
sa
încer

ci sa-l
convi
ngi
de
cave
anum
e
chiar
daci
tu ţi-
ai
dori
sa

lămur
eşti
totul
acolo,
pe
loc.
Copil
ul
cere
şi-a
ieşit
din
fire

nu
mai
reuşe
şte sa
prime
ască
infor
maţii
proas
pete.
Acest
lucru
este

valab
il şi
În
cazul
adulţi
lor,
deoar
ece
când
ne
incea
rcâ
senti

ment
e
puter
nice,
creier
ul
nostr
u
intri
în
modu
l de
autoa

părar e – ţi atunci sunte m progr amaţi sl face m compl et

alte
lucrur
i
decât
sa
învăţ
ăm.
De
aceea
trebu
ie sl
ai
aţtep

tlri
redus
e în
ceea
ce
prive
şte
educa
rea
copilu
lui
tau în
situaţ

ii în
care
nu
este
sigur
pe el.
Daca
tu
strigi:
„Slu
mai
plâng
e!

îl

1] ¡[¿-Lf aici, jHlj i rehuii- ±3 faci asta:", atunci luaturile nu vor funcţiona niciodată prea bine. Treaba ra «ate să-ţi păstrezi calmul ţi, astfel. păţi *si* devii, cel care-ţi ajură copilul *si* scape de nlţte sentimente puternice ţi dificile. Tu. trebuie *si* fii cel care înţelege, cel tare-l c-ünferti siguranţă atund clnd Lumea ia ioc. ccl tare întotdeauna ară cu braţele Lug. deschise penii-a a-i veni În Întâmpinare copilului.

înceurdi să d^dírntl Jireicrxl ji3 JniJini Jpc e>rc îl deţiimuipiliil LIu ţi nu renunţa niciodată *si*-\aduci linişţea de careare nevoie. Duci şireţi ci nicio nst-iivll nu funcţionează ţi nu mai ţiii ce trebuie si faci. peniru a-i alina suferinţa, atunci, bicearră si rlmfii căluţi aproape de el. Aratl-i copilului *d* lu nu pleci, *d* tu nu diguri. Gri de rite uri faci asm, ii transmiţi copilului Uu următorul mesaj: „Eu sunt aid". $i astfel maiăţezio piacrl de temelie la fundaţia pe care va sta copilul tău.

2, Facilitează sentimentul de ^rtenentl

CealaEtl poteci pe L-are trebuie Hi o parcurgi pentru a construi lectura dintre copil ţi tine este legata de apartenenţa. Copiii au navotede sentimentul apartenenţei. Trebuie si li sedea voie *si* simtă *d* fac parte din ceva, cl voi aparţineţi uuuL altuia, cl familia.voastră – indiferent cum este ea alcătuită din părinţi ţi fraţi – este un grup în care copilul are locul lui stabil. Tot cee® ce faceţi împreună, toate acele gesturi mici ţi deosebite care vi aunt tipice doarvoul uinpiu copilul co sentimentul, acesta extrem de imjMrtanl de apartenenţă, de *a* fi. acasă.

în pcricsiitiL :imli>r de /¡Tlilmiţii, copiilor le]>IJIC luL"r.irile L"irr.Kr repetí. Repetiţia le conferi sentimentul de siguranţa. Aceeaşi raite, aee- laţi film, aceeaşi mâncare. L)e aceea este ţi mai important si păstraţi ritmul ţi ritualurile familiei *ú* după zL Ce anume mâncaţi, ce anume

faceţi împreună, *apa* vi schimbaţi în pijamale, ce faceţi dimineţile, ce Iraseu urmai i până la grădiniţa. Copiii a dur;! să revin! La ceva ce-le este familiar – alilt din pLLjad de vedere fizic, cât .şi mental. Aid vorbim despre <3ui.ui alerte. Mai întâi. aşa cum am arătat, aceste regularităţi lc LTonÎcrîî un srtilimml dr siguranţă. Îil al doilea rand, lc fiydlilraaă învăţarea din interior către exterior, Liigind mereu centul dinspre ceea ce le este familiar către ceea ce ie este necunoscut. 1.urnea devine treptat mal mare pentru un copil de această vârstă – ţi trehuiesă HI alături de el în acest proces. Asia înseamnă, în primul şi În primul rând, cS. trebuie să-l Însoţeşti pe copilul tău – un copil de zece ani îşi doreşte lucruri complet diferite faţă de un copil de cinci ani atunci câud mergeţi ftitr-o drumeţie în pădure sau când mergeţi la locul dejoacă. lăsaţi copilul aâ facă. ceea ce îi place ţi fiţi atenţi atunci când atitudinea lul se schimbă.

Ca adult, poate ţi seva părea destul de plictisitor să citeţii aceeaşi cane sau să fad acelaşi joc de- puzade de zaq de ori, dar aşa Învaţă copiii – prin repetiţie. £i într-o buni zi. din senin, altceva nou şl mai măreț va deveni atractiv pentru ei.

*

INTÂMFINĂ-T1 COPILUL CU BUCURIE ORI DE CÂTE OR1 INTRA ÎN ÎNCĂPERE. ACESTA ESTE CEL MAP SIMPLU SI MAI EFICIENT MOD DE A-I ARĂTA CĂ SUNTEŢI UNIŢI ŞI CĂ EL ÎNSEAMNĂ CEVA PENTRU TINE ŞI PENTRU VIATA TA ŞI CĂ TE BUCURI DE EXISTENŢA LUI.

Aoali este şi inotivuL pentru care lucrurile noi şi n«unúetute pot li 5n.timpma.tp uneori cp Ū oari^are reticenţi, întrucât copilul trebuie jtuii Iutii de toate al :-,r sLnkfcâ 1:L siguranţi.

Băiatul jneu i-ei mare şi L-IL mine aveam un ritual üti de dile cri mergeam la grâdiniţâ. Ne opinam pe uind din podurile de pe Aier.seJva,
În vecbea zonl muncit cireaşă unde *ii* umuasele dadiri din cli-am idl încă se mjii erijeaii Ltrasupra ridlui ţ^i ïl pudurilor. în dreptul unui pod creşteau luie de mure şi în fiecare dimineaţă culegeam ceea ce noi am numit „mura preferaţii:'. N'u dura rleeât 30 de secunde. dar transforma drumul nostru într-un proiect comun. Era ceva ce ne aparţinea doar jLi'jLm. El adora acele dipe. .Şi eu le iubeam pentru L-a 5mi dldea un seti- timejit pLScul de „a fi noi doi* în haosul rutinei de pested.

Toţi copiii au nevoie de astfel de dipe şi de acel sentiment ptftcut şi hun]H care 51 dobândeşti când faci parte dintr-un *nnL*

3. Accepta sentimentele

A treia faţeta a legăturii care trebuie sl se cildeascl între copil şi tine presupune ca Iu, în calitate de plrinte. sü ştii prea bine tfi toate sentimentele copilului tiu exişti dintr-un motiv anume. Sarcina ta este si vezi ce simte copilul şi sii-L tratezi cu seriozitate.

în primul volum ui aţEŞIţl ţepi, Vrrmütr míradCjJplíH", an serj* iIh- pre cit de simple şi cáf de Limpezi sunt sentimentele unui copil mic. Ei sunt ori suplraţi, ori le pare rlu de ceva, ori suni bucuroşi sau múltúm ¡1 i . Atunci când copilul Minge várnia de trei-patru ani, se petrece totuşi o schimbare care face L-a sentimentele şi glndurile să devină mai strâns conectate Sntreele. Porţiunile creierului care sunt responsabile de reglarea sentimentelor încep sa se dezvolte şi, concomitent, «rpilui este încercat de sentimente infinit mai complexe.

Acuns copilul tău va simţi mândrie, ruşine, frustrare – altfel apus-, niţte sentimente dificile atât pentru copil, cât şi pentru aduEţt.

Cu :LI1L! cuvinte, devine mei dlfidl să AL părlme. Şi, în acelaşi timp, în m-ea-sti perioadă copiii simt nevoia sa ştie el ¡{tiu ¡incnLele lor sunt în jtţjiuLil ţi ci

eseistă un loe până ţi pentru cele nul răscollLoareşl mal diAdle emoţii. Trebuie să simtă că totul se rescolva pânâ la urma.

Când vine iarna, întunericul poate deveni Insuportabil de apăsător, îmi aminte.«: de un hăuH'î rtela gröduiilii unuia dintre fui mei. care ri- mâ nea pe toc, cu ochii pironiţi în pământ, alunei când veneau părinţii după el. l.inediaT ce ieşea în frl£. jsănea să fie năpădit de tristeţe. J iu pil aceea, părinţii au devenit disperaţi pentru L-3 băieţelul refúía să uree 'în jnaşină ca să jwrnească apr*casă. Odată, când tatăE a vcult să-l ia de la grădini^ copilul L-a spus eu o voce nesigura: ,R întuneric]'[1] TKu-ţl plate Întunericul?- l-a întrebat tatăl Lui alunei. Ar fi fast -uşor sa-L ignore problema chiar acolo,, pe gerul acela aspru, şl L-ar A putut spune de exemplu: .Daruşa este senru în general. Haide cu mine pentru eă acum 1 relniie mergem aca-ţă“. în ithimb, tatii s-u uţeul lăngi Fiul ItiL p*i trepte. ,ŞtL1ceiva?.Şi mie mi se parc că întunericul esle cam ciudat. Dar hn.n1 îlljslillil *convin cil nu este periculos, ţi dimineaţa se va Lumina de ¿iui din nou. Mâine o-sH încerc si vin dnpA line înainte de lăsaiea întunericului,, ce zici de asta?”**

Aceea a fast o scenă foarte frumoasă, tn cate problema a fosili jezoLvaiă. Tatii a devenit atent La sentimentele copilului, a înţeles de unde proveneau acestea şl l-a ajutat să transpună toLul În cuvinte. ŞL iuti: Dintr-odatl a-a deschis l-jlea pentru ca băieţelul sil poată păşi mai departe pe întuneric.

Să simţi că eşti vliut şi înţeles este LUI sentiment faarte plăcui pentru toţi oamenii, dar cu precădere pentru cei tineri care sunt la început de drum. Ele aceea, copilnl simte nevoia ca noa si participam la ceea ce simt. ca noi să dorim să intiim acolo şi si fim alături de ea, dar ţi să încuviinţăm toate sentimentele care pot surveni. Ceea ce faci tu atunci este să-i arăţi copilului că tu vezi ţi bnţelegt, ţi atunci tu spui Într-un alt mod: .Eţtl*dk.* Şi eu iimSn alături de ture[4].

CU cât copilul simte mal des dl lumea este un fac sigur în care sentimentele Sşi au nostul lor, cu atât mal bine li va merge iu viaţi.



CELE MAI FRECVENTE GREŞELI ALE PĂRINŢILOR

2 ANI

Nu II urmjre;tl

CBftilul ţiu, careiu pupii l'inu fri **wmflfid un bebeluş i^eiurorel,** aa **tr*nirti| iitdtTntr-iKi** omuleţ cere reacţionează dntul **ds** bine, eareflIewflS p^în cerneri, face iwizle-url jl înmagazinează irrnlie *HţreTntămptfriie de ii cod D ar cogfl de doi eni depind compet de (¡ne ca **±3-I suprawflhMl. CI** *aii* **ntveie** de îndrumarea unui adult ţi de □ ccciniune. De abia cărd vor avealn ui de trei ani. vor Trape sase joace ainuun – d*. pAi-ă atunci, va trebui ;-ii F Le JtSlmiinj« Si tuCrurile Ier ţi ¡dl Nu leiSJS Păciiit O? iluzia ca eiiraep ;-3 aedescur ce – cnlar daca un copaie doi ani ***vi|v*** a^jll si amNţfcis.Thed este lipsii dediacernarnBnt. Le d(.sdita vOrsta. este toarte pre- eijpui la accioentari si fa situaţii periculoasa. Fiicuochil pe eM

2T

Uri -L-upif **de** tiri jiu Îţi **da** Impreila **ca** esie un omuleţ destul de raţionai. Cuantele s-au fli'eicniniDat irt proponţll liji’-y: i-i :n ¡dei despre lumea **InCL-iLjuiaLiiHr*. Ch-nr dntB**



3 ANI

Nu f-fcl rezervi trmp pentru a-l vorbi copilului

mafrKUatea coplitw de trei an> vorbesc fadeaiuna de bine
dwpre el ftiji$l< nul aslsti iuci multe lucruri pe tare el *iu ieu- ţeic ±a le ftţjwlme- ţi trebui *si* le ami j> t-n'-fi dturiL lar J pewaleţtl eu ei Dac fi le aierl aliitix ţi timp. atunci el iţi vw IKfrtsti Lc-l ce i-a rniâmplaL. tot ceea ce Linnfe ţi oMîh. Daca nu etiHiCi ni *va* aluneca printre ceea ce yB **iffteţte: aceaitl m*ţ|K a poarifi** cfiLre universul CLjjiiuiLJH.

Una dintre Leit mai Inecvenle greţell ale-piiintitor eale t-3 cread& ea un copil Mtilege mui multe decât poale el. Mulivui wie ea vbibiiea copilului se linbunaiiietle. ji i'uji vedem eai de flieri au ereecut ai tai de



ÎNTRE 3 ŞI 5 ANI

îl ecrtl pentru ceva ce «l nu este capabil si qesllsneu

bine au începui ***ii*** se deeeur' ce ln lume. Ne vine uicic ±S credem o5 cei mia sunE «cum dealul de mari.

Dar ddevâiul ***nit*** cfl- ţi asta Inturt sj mereu, ***ii*** r* eicpiic p-diFui-Hi* – Lopiiu[1]1» nevo*e de un înţepai lung de llmp-ca ***ii*** plcetpG care luni etnie- tinţelt faptelor lui. ca ea-ji **cui'l'ihefe lonllmefilete ţi :-3 evalueze bira slluaftla aceslea 5t invall pe pdic urvjl întregii copilării, deci nu certau t&priul penii u l'Jtr Uf i unde nu «f ln*l diicernimflntul ne-ceior. Alunei când *h* s-puneu unui copil: ..Trebuie ea Inkiegi efi ti am epue ea i-.ii di vde sa me*oiaeoiar sau „Trebuie sB pneepi ca nu**
bi vait ii minincr moi multe pf Bfituri acuml", vi vluatl i" inieiui problemei, freca un copil ar ii iiMcleţ actele lucrurK r.j **d-i**
mal *n* ineercat ea le faci. **si**
mEe 5Bccinn voaitra sB -i Invitaţi cum ea udtuuftt.

U jLCias-l 3 ***vit-i***13 CüpIII ¡flirt inii u etapS möi SWIoUl Ei Ciuli SMSUl, VW vuiţii clsb-ur# v^dtâ- niudr Le ţi DumiWlKj, despre îlelete dep* ew tl despre p*trHe de pe Mâmflnt. Aieasia »1« perioada Hleiofl-cB *A* cnpiiBr-iel Treaba ti este sa rii dl31uri de el <n flBliies răspunsurilor Asta inseam-l-3 Ci v a trebui rt =e altiritl TntmMflfc ţi sa ie rsspunil cit poţi tu de bine ţl va trebui si te bucuri de liecare moroent inagic ai e*lsteJi|el copilului. Daca ii vei tflseti rn <sceasL3 **clliEcine, lumea va cevc-m un IM ruriLdiţii.** ***vii*** **ui prifl Ochii** unui copil de cinci ani.

Cm mai rare provocare este ca ***vti*** primi întrebări la care nu ţtil răspunsul, elleon copilul te irdceaba iur ţi ier eespre acelaţi luciu Eiieln leqUfi sa-i Spu*fc3 tei ţtii, pefltru ***ii*** rilLIhti tu «i eniiidl 'Jd cu mirrirea tui. ÎS ru crezi ci trebuie si aduci nuinoi sPiuţn ln virila eeplluldl tftJ. tiu eite Pevuie ***si*** ţLii tortul, frl schimb, **ti** poli **iinp-ii taţ»** curiozitatea ţi nwerea ta – atunci eel paiiurde^rpieuna Cu CopMul [Bu fcn miezul marilor Tnlrellri- ţi aceste constituie un loc cu ddevaretiriMiuslneere rt ritl **Impmjhfi.**



LA 5 ANI

Nu ítl iei copilul În serios

Aiurt! COpi într-H ITilr'O peii' Dudfl cu mulle schumbSn. Petele (rec prin acestea midevienre SeCil

Kum ia un capii car-« rj¡ wpnmj IJT4] r?ţfl rlr piraţi. ăi phis. copilul race un -salt mare ln ceea ce pi tfveţte



ÎNTRE 5 ŞI 6 ANI

Când răspunzi prin pedeapsă Ta schimbările copilului

haiţii ţi vei mJn cA 1« voi maihr«1a mai vehement, a^itArvdu-ţi picioarele ţi mâinile* ţi ***va*** **'.r** 3¡ sentimente năvalnice. Copiii uitA mai uţw supar.di mc prii'. -Ldur IrKliU tttnpOrti ***ti*** **riie „rabiiflFtl"-« w*l *vo-CBOverseflcare** i«iv p'st«di3 tor timpul legale uu regulile în ín«03nfn Ign În piui. fa|g*MG4f Miîfltthwiiiiii na-iteiL tqiie.
Atríiît3- ptf'iii-aili rtleflumilfi de mulţi ..ado-es.£en|a din peri- uddd cup'iSi iei". Planul copalul eitrde a-ţi slapdnl cr-uţi"* puternice. Ei merg p3n0 ha llml- tee sentlmenteioi n asti poate t| destinde ttiic¡1aM. chiar ;l perifuiine De la micuţul mosor lnt-ieHtor petare i ai e.-™t, iretl rvjdle ^nţeieţerea de sine ţi înţeiegeiea Amil- ţi aceasta este o schimbare care produce ma*i modilicfiri u nlve" lui orei arului.

CArd vine aceasta-peiktaa-5, Bijmrml esle entnem de **nnpor-** lanL **Ar** ri indicat **sa** ¡i limitaţi at Liv. I aţi ia din Ehnpul ¡ibet. mai alai în piimul an de JCdaiS. Acestea sunt îndatoririle trie mai importante ale părintelui: mi £sa «ceasta penuadA sa te dis-Lanţere de copilul Uu, nuH pedepsi, nuli certa. Schimba iile din Inie* ¡Olul copilului **LAu** suni ***a*** parte tireadc-S a deivol- E Ai ii lui – dar el are- nevoie ca tu Si ii 1i> la Tel de apropiat -ca înainte.

Si aceste uu tutai-, td multe adele, vor În*.

ai



SENTIMENTELE INTENSE

arde proiect al copilului în *anii* de grâdini|i esie ia-.şi. dervoJte sentimentele. Urme aii o Lornadi de sentimente iui şi *uiiii* complicate ş-l «3 nun important lucru pe care SI poţi face tu,'în editare lL* pârinte, «file i& 1« fad faţfi, Iransmiţându-i fit'LiliiijL'nt ni de sigmanţâ.

Vor exista LactimL frustrări .şi furie, operanţi ţi supfrrâri.

Pentru copilul tau.se deschide acum o lume complet nouil ţi necu- nusniLi. fn ar«*l *pr.txaj,* dn?rlu cumişli :Ln:mnL, dnar tu ui mai vSîdI toate acestea înainte. Tu «ţii ce] ca» poţi conferi un sens şi sporim ca vei face L-a marile sentimente sâ fie mai puţin dureroase.

Un singur lutru este cert: copilul tiu va avea nevoie de (ine.

Tu eşti călăuza

Când copilul tâu de doi ani râde. râsul lui este euforic, revigorant şi nestăvilit. Când copilul t&u în vârsti de trei ani se sperie de umbrele îndepărtate de la fereastră, atunci totul devine cu adevărat Engroiiior.

A [¿ir bucuria, c&t şs ajialiMjunit iit slare brută şi nuni eytj-em di puternice.

Şi eilnd copil ill de patru ani da peste un cerşetor de pe stradă, |ioate să-i *vini* ideea genială -ca „acelora *a1* străzii Îîigbeață afara şi tu aş putea de fapt să-l ajut”. Noi adulții suntem de obicei mai precauţi, noi ne-am consolat eu ideea L-ă pulem si ajutam doar anumite persoane, şi

nu nam putea ajuLape toţi. Dar pentru copilul de patra ani, aceaatfi. experienţă *este* marcantă. Auelaşt lucru ne petrece şi eu copilul de dnci ani eare ţi-a Îndreptat privirea cbiar mai departe de utiiL şi se poate întreba care este sensul vieţii. Ce facem noi de fapt aid, pe pământ? NnL, adulţii, am învăţat să trai m cu intrehărite fană răspuns, ne mişcăm încontinuu fiind atenţi la problemele noastre neînsemnate ţi nu admirăm Ijuna, şi nu ne ia cu ameţeală la gândul că universul este infinit, şi nu ni se Învârteşte capuE gândi ndu-ne La găurile negre, la maierLa întunecată ţi la durata seurtei noastre vieţi. Mâncăm micul dejun, inergem Ea muncă, Învăţăm că este în lugulă să nu ştim răspunsurile la aceste mari enigme.

ntivijua <!'■: 7j j LI Li] Li i poate fi foarte ÎiUitiOaiiâ **în ¿CL-şli ani,** fiinJ întT-LUL fel, complet i nocentu. Lhjf ailj fji-t' posibil ca tot cetii ce esperimenteitsfl **sa** devitii **mai** mane şi culorile si **fir'** mai pulemi«, **Hi** pot **sa** fu? **Intufie L-iLltiplil di.» L'jUu tLnUÎ pantofc ¡t i L[J] nu Stă CUra Irebuid, ei pili Si He inspii- mănte extrem LLc [dh '.Le ceva complet inofensiv, pol si devini foarte Îngrijoraţi şi cumplit de trişti, patsâ fie nedumeriţi şl se pot simţi pierduţi. I-J pot fi foaite uţor scoţi din rutina kw. hi au aceste sentimente pentru prima ilaLâ în viata IIITŞI sentlniejiLele ii rilsmSeKroampitH. întrurâL, l;i aceasta vârstl, sentimentele preced iniotdeuuna. cuvintele, le va A foarte greu sS. exprime în vorbe dare ceea oe simt.**

Singura ancoră pe care o deţin ei în lumea sentimentelor este adultul care conferă siguranţă. Cel pe care îl an eşti tu. Tn eşti cel ¿are le indici drum uL. tu eşti cel care cunoaşte acest teritoriu, tu eşti cel oare Ti va invaţa cum sa parcurgă fiecare- trecătoare şi cum *ai* străbată cele mai Învolburate râuri. Cineva trebuie ii-l ţină În braţe, cineva trebuie sa le arate drumul, cineva trebuie sl *le* spună pe un ton calm: „linişte-te, s-au mai văzut lucruri din astea şi înainte[4].

iiacâ nu, sentimentele pot fi copleşitoare pentru mpiM tău.

Să conturezi încetişor o hartă

Tu eşti cililor pe teritoriul sentimentelor. Tu deţii harta cătâ- toriei pe care ova face copilul tău. Dar tu nu faci altceva decât sfi-L frrsofeşff în aventuri. Aceasta este caLătoria copilului, nu a ta. TU nu poţi sa ai pretenţia ca un copii de trei ani să nu se teama cfotd vede umbrele urâte de pe draperii cum se profilează pe podea. Nu li poţi spune: „Haide, haide, nu ai de ee aă te temi![K] Amilileşle-ţl ca şi ţie ţi-a trebuit o jumătate de viaţa ca să-ţi controlezi propriile temeri, ai avui nevoie ca alţii sa te ghideze, să te ţlna de mâna şi sl-ţi

demonstreze ca întunericul nu este de fapt atât de periculos.

îi™]ţrşLr-ţi copilul prin hăţişul îKiiLlLmrnleSur satt. „Da, înţeleg ci suni urâte umbrele, dsi hai Je .sä met^em s;l vedemce se întâmpla acolo. Este lumina cat« trece pria perdes, vezi?“ După ce copilul ne linişteşte şl «Ale întins în pat. ÎL poţi spune: „Te-al mai Liniştit ¿turn?
Eu stau cu tine până adormi.”

la-l încet

t: c>j n LI ul ¿re nevoie ea Lu s & înţelegi ceea ce el nu izbuteşte sa spuni. Atunci LîIKE este asaltat de valurLle puternice ¿le sentimentelor, el nu ştie de unde provin. ele şi are puţine resurse pentru a Le controla. Adesea, copilul poate hbulveLisat complet.

Pr aceea, cet mipjire nrvuir de un plrinle tare si-l ¡a Inert- în loc sa reacţionezi intempestiv, nervios şi necugetat, trebuie sa-ţi reamin- teşii ea există întotdeauna un motiv penlnt care un copil se simte aşa cum se simte. Copilul trebuie sa şlie ci ii eşti aLlluri când situaţia seîn- ¡yfenneozi. Acesta este unul dintre motivele pentnt L-are „(inu-auf'-ul I iiedeapsl de câteva minule aplicata copiilor neastâmplraţi, care silui puşi sä stea singuri – A'.i.l şl pedepsele de genul acesta sunt dăunătoare pentru relaţia pe care ü ai cu copiluE tâu şi pentru lectura dintre voi. Când reacţionezi astfel, îi demonstrezi ca nu înţelegi şi ii urâţi ca nu eşti alaiuri de el în confruntarea pe care o are cu acel sentiment. Un
„(amfriîur]]are*fl.i»d- -&U mi le suport aşa ţxun eşli”. în antdr-dipr, adultul uitiua acel copil nu are capacitatea sä construíase! de unni singur punţi între sentimente şi raţiune, şl atunci copilul este pedepsit]*ntru ceva ce el nu poate controla, el este deci părăsit chiar când are cea mai mare

nevoie de o călăuzi.

Aceasta se întâmpla destul de frecvent şi, atunci când eu am copii în terapie, ml gândesc de cele mal multe ori ci singurul lucru care într-adevâr conieadl este construirea acelui pod de legături. lîad eu

reuşesc să construiesc puntea de legătură, atunci pot vedea, cum L-cpilul se preschimbă total, cum chipul i .ic destinde, cum el se muta mai spre marginea canapelei, cum se apropie, pun înfloreşte. [Tucii, din contră, ou copil simte că este privii de parcă csm ceva. În neregula eu el, el va sla Izolat totr-Lifi colţ. cu braţele încrucişate – singur cu sentimentele sale. Pentru noi, părinţii, este simplu s£ privim copilul care ue respinge şi sa gândim că trece printr-o pasă proastă, că e im soi de reacţie de opoiiţ ie faţă de noi, dar eu cred că noi ar trebui să încercăm să privim situaţia şi din ungjiinl diametral opus: în loc să spunem „el mă respinge“, putem să spunem: „Hopa, aici liu am reuşii să construiesc o punte”. Noi avem datoria de a înţelege rt responsabilitatea este În mâinile noastre. Dacă tu mereu te uiţi la copilul care te respinge şi te gândeşti că acei copil acţionează ftnpoirj'aa ta, atunci ii dai la o parte de lingi tbie.

Este datoria ta de părinte să-l însoţeşti pe copil pe calea sa ţi să-i vii în întâmpinare într-un mod calm şi Sntr-o atmosferă de siguranţă, pentru a construi o punte.

*

PENTRU UN ADULT ESTE DIFICIL 5Â-$I ŢINĂ ÎN FRÂU SENTIMENTELE, PAP PENTRU UN COPIL ESTE APROAPE IMPOSIBIL. COPIIE AU NEVOIE DE MULŢI ANI DE ANTRENAMENT ŞI DE CĂLĂUZIREA TA. LA OAMENI CREIERUL NU ESTE DEZVOLTAT COMPLET DECÂT LA VÂRSTA DE 20 DE ANI.

La maEul de lângă blocul în üw locuim noi. am T^zulc fetiţă care aven L-jiiL trei aui şi care era supărată, şi refuza să-ni urmeze părinţii]a iLL-i iiilLiu ul magazin. Părinţii au rezolvai situaţia prin a o lăsa î:i urma *]at* ţi şi-au conţi nual drumul. Idees era *& i* o Luă s5 priceapă că ea trebuia sil-i urmeze dacă nu voia să rămină singură. Ştiu că metoda aceasta este destul de frecvent folosită peni m copii. Căci, Irtr-idivlr, funcţionează. Copilul se sperie şi va veni la tine din cauza fricii de a nu fi părăsii. Llar daca o jnetoda funcţionează nu înseamnă ca. esteţi corecţi, fctiokarea corectă nu este niciodată să-ţi părăseşti copilul. Evident că e posibil ca părinţii să se sature ţi sunt perfect conştientă că asta se poate întâmpLa. Dara-ţL părăsi copilul nu înseamnă decât că nu ai reuşit să clădeşti puntea necesară. Este răspunderea ta să încerci să o clădeşti, foţi face astaducându-te Ea fiica ta care s-a supărat, apEe- eăndu-le spre ea şi Sntrebind-o: „[>e fapt vrei să marţi acasă? Crezi că ani stat prea mult aici? Te înţeleg, dar mai avem doar asta de făcui şi apoi pornim spre casi”. Alunei îţi vei ajuta copilul să se Îndepărteze de an sentiment dificil, şi tu vei clădi un punct de-legătură. în loc să iţi părăseşti fiica.

Copilul nu se descurcă singur.

Sareinata este să Lu i tot ce Îţi stă în. putinţă într-o situaţie solicitantă şi trebuie în permanentă să încerci să iaci asta fără să-ţi părăseşti copilul.

Cum să-l călăuzeşti?

Când copiii sunt la vârsta aceasta, este uşor să te superi pe ei. Ei pot să ni se pară atât de iraţionali, mai ales pentru eă nu Înţelegem exact ce încearcă să ne spună. Este important să ne amintim că ei nu sunt adulţi şi că se vor descurca destul de deficitar în materie de sentimente mulţi ani de acum înainte —În

acelaşi timp, să nu uităm nici că senli- inentele vor deveni tot mai solicitante pentru eL

u

Şi mii trebuie sil reţineţi *eev&i* niciodată, În Lstuiia unei persoane, nu s-a întâmplat fa lui copil k! fi. învitat să devină raţional lil ajutorul bătau sau nu imeninţifi. Atunci când copiiibuh!speriaţi, firul dintre idei şi sentimente se rupe. Rste ca ţi nun i-ai lej^a la ochi. Ei nu reuţesc să întrevadă nimic din harta cu ajutajul căreia vrei să-i ghidezi. Copiii Hjwjiatl nu Snv&ţti nimic. Daci sperii un copil, *vei* obţine intotde«una efectul opus faţă de cel dorii.

Deci cum s&-l călăuzeşti În modul cel mai hun posibil?

lri|£ltfj. Atunci empatiMil cu LM-Hdvd-, il vrii v Ti sentimc- ílcic lui Hiatl. copilului 1 se eendi*» tul de iigu -dnia.

Untflfi iu vi pi_■ 1 fLi dcj -atr-dii l-=i e*ad care esleproWera.- puteli Mu»(I(Ktia«(vt 403 aMor. Atixici wlede fcunssi 1

Mfetaic. ..Ce le supSi *i* jeumT”

Cu u3: senlirnerride dtvtfi mei cumplexe, cu dldt mal multa ■uMlnwlKbuit iG h acordaţi copilului vuitru. saTreeraii i3-i eilFfi emoţiile de pe chip al a3’l ajuidli tfl seorienteie pe teritoriul lot mai extins al aentimentelDf.

2. Ajutat l copilul sa tfipSţeasci momentul.

D#Ld doar man*fes1atl lMe'e^re pentru »M^ndul CH«-| lncear*B pe tupil. »'Blal.l ţi Cum *tă* 1 sentimentul aceia Ti Tu, ca nUnte.eali cel cere Imaqlnea oe ansamblu. eleate Lmuie sa-ţitunejli pi*j| mdeaiunide bine stii câM Si cum it ooti ţitrp#ţ[1 ntpi dţpîirfi. c4 nu v*el i5 mergi dar de-obicei le disloci oup3 ce aJuiyiem.Cir* vlneail ca a-Bcli? Oare de pompieri eMe tul ajteapl-5?

Copiii simt nerolita pi adulţii dc altfel, si li se r ea minte ds-- u3 TapEul cS viaqa merqe mal deparie. C-Bnd capiu mai create puţin, vei Mukicifijj drt-cuti ţi despre lucruri cane simt poale diPcile pentru un copil de 3-4 ani, dar care sunt toLal Intomprehenslbsie pentru un copil de doi Airi. Atunci vatl pu tea *pimv* imprtwiadtspretEt Mlede Important sa lip prieteni ţi det^e tepturtS toii oamenii pot face lucruri prosteşti uworl. Repnefos3 i-3 discuţiile sunt efe*nLe doar cluiii Ce le-ilr meritele i-au domoliL.

Laboratorul copilului

Aiul de grădiniţă sunt şl anii fanteziei. Imaginaţia şi sentimentele huhl strâns corelate inti'-UEi mod minunat. Sl deţii o lume a fanteziei înseam- jLi'i Să ăL un ipill iu. i ij lare să-ţi JHL.1'.-r;■]ţL .wiiti ilLenteL* Şl flă te antrenezi *CA*

iii le ţii iii fr£u. S« posti spune că fantezia este laboratorul copiilor mici. Prin urtermediul imaginaţiei, copiii bivaţă linguri notşl tot prin acest spaţiu imaginar se de/vollii. ţi devin oameni mari.

în rjlhatRde plritile ¡ti nkiiLN* <Lt: câştigat tliuă arăţi r«K[iect faţă h!l' această lame minunată şi dacă Îţi inanifeşli interesul pentru ea. Daci tu crezi ¡A -LI ■ capii siuiti nevoia să înţeleagă universul aţa cum este el. dacă tu doreşti si ai im copil de ttei ani girant iu JiealLtale[K]. atunci li *vei* diminua universul. Atunci vei lua laboratorul din mâinile cercetătorului, iar copilul va deţine o- lume cu o bază de siguranţă mult reduşi. Atât iu pneraat, cit şi în viilor.

Ceea ce este im.iwjrtajit în această perioadă mugiră a mpilăriei este doar să ai chef să participi La distracţia copilului. [Jmaăreşle-L cum dl viaţi tuturor lucrurilor diu jur. Priveşte cum animalule de pluş se ridică şi vorbesc, priveşte cum copacilor Le cresc mâini şi cum stâncile rostesc 1n şoaptă secrete şi cum Legumele din farfurie încep să zâmbească. Copilul |*TVA* să insufle viaţi şi să confere o voce tuturor obiectelor din jur.

înlr-un fel, :LŞ:I IşL (bmuixză ei primii tovarăşi cLe jiLiiii. Indiferenl dacă este *a* agrală. *a* păpuşă sau o periuţă de dinţi – ceea ce se petrece cu copilul de fapt este că el exersează o Înţelegere alternativă a lucrurilor. Copilul îiwaţă că există şi altceva În afară de el. Are nevoie să păstreae Legătura ca Lvilal] i oameni, să îi citească şi să creeze relaţii. Acesta este un exerciţiu important |ientm viaţa lui pe viitor.

Când copilul ajunge la vârsta de IreL-patru ani, se va putea orienta jn j i bine în raport cu alte persoane. El va fantasma despre cum este să fii pompier, doctor sau mamă, (ev* invita la *o* petrecere cu ceai şl
la adevliala festinuri j-egeşl i. Penuu t:l acestea mint posihiliiaţ-ile de a îesia dijmele roluri ţi sâ vadlciu» TeHcţiuncacl ceitalţl la jocurDe Iul. Pur şi simplu L'iitifKf jj'j cum «te sl stai trapreuiLl LU ceilalţi. Şi în. clipeli* ooalea tn *taxe* vai fi Invitat pentru *a* ţapteaoarfi la ceai. trebuie *nl*-|| reaminteşti ca acesta muminle sunt foarte edhtcative penl.ru copilul râu.

Pornind de la această fazi. copilul enerva mai departe, plina pa tfirimul imaginaţieicompletdescatLişate. El va ajunge la. văieta da cinci ani. ,0 jjjvîl spaţiali ai spus? Nicio problem!, iftuiud construim onavb spdţjall!” brusc a se pot transforma În prinţese sau în supereroi, lumea aste infiniţi ţi copilul aste invindHL hi are nevoie de acesta moduri de a se vedea pe sine şi ceea ce asie în jur. pentru câ va ¡nli-u în cerând pe druinul cilire vârsta, da şcolar ţi jocurile jţliiiijue de reguLi. Atunci va trebui si înveţe sl funcţioneze în societate, în lumea reali, inclusiv cu regulile oferajita acesteia şi cu toate socotelile pe ţâre le va face. 15 ;u nn trebuie sa fecâ aceste lucruri Inel de pe acum.

Acum cea mai important! este Imaginaţia lui fabuloasă.

Aşteaptă pană când copilul se trezeşte la realitate

Este uşor pentru un plrinte sa aibă ambiţii personala pentru copilul s£u, sl-şi dorească ca. acesta sl foca tot ceea ca foc ceilalţi copii din gradiniţl, ¿a vada cl al are reuşite ţi ca

Invaţl bine. Exact ca în cazul etapei imagi naţiei, copilul se va îndrepta pas cu pas spre etapa În care se va confrunta cu un univers mai mare, cu aspectele sociale, unde va învăţa si relaţionale cu prietenii ţi să-şi glseascl un loc al lui În cadiul familiei.

Dar EU nu SI poţi forţe si avoEueie. Copilul va evolua alunei când este pregătit sa o iaci.

Inlr-uhuiii zi arest lucru ţ«-va ¡ptAmpfa |mr ţi simplu, iar Lu, iii calitate de părinţii, nu poţi face altceva decăl si lii alături de el. fii observi când este pj egalii pentru noi activităţi, jocuri ţi aventuri. Apoi vei putea pieglti aceasta fldilmhare, vei sta la difipoiiţia copilului., pemiL- ţându-L sa se îndrepte citre ceea ce îţi doreţle.

Imaglnea^i-ţi creierul copilului ca pe un complet uriaţ de locuinţe. Copilul lucrează cu r&bdaru, treci nd dlntr-o uamera lu alta, urca etaj după elaj, aprini&nd luminile treptat În fiecare mie apartament. La Început, ei trebuie fia aprindi lumina: altfel, nu pat intra. Lacîl încerci sfi. grăbeşti procesul, prin a-l împinge de la spate într-tina dintre incăperi-le întunecate, nu va îeţl nimic hun din asta.

Pentru copil «file complet fitesu si faci în mod constant păţi noi. aţa s-an Jilficut eL ţi ei doresc mereu să dobindeascl mai mutte aptitudini, el aprind becurile pe rând. En fiecare cameră, pJ3ni când întreaga clădire de locuinţe este ¡LuminatL

Şi care efite sarcina ta? L'Ltî de propriile laie ambiţii, pentru că de nu valorează nimic. Copiii sunt aşa cum sunt ei.

Trebuie fii testrEduieştî ţi si mergi fn ritm cu ei, nu în faţa [or.

OOOOF! NU POOOT!

NirtiMi pe lumutiLa nu ib suuí i ¡3- -a;-=i LTf farsee un eupil Je hei Mi. El ;lf Mdtl ctvrÉi :-3 faeB. dai depetelfrnu pred ¡I aiCuIlfi. NulnarBt-LM^d ***tu*** b-*t leQyul, n eGánele-, hnlnele— toíul tíulü iü ***t'<e*** Alune« pepasdn uuía itEMI i» rwrvía ccffliAI.

Ruatfíiwesteuft ^bnliment puléMTie íl, de 1dpl. «Le LUfnpji-3 dvi Jriiií «.itlrnerte. Eflttntr Kitat Upiinfide a late Cév-d, p-etum íi lupüidied (.i MI púa le ±a itHj^eííiS inta. ***n*** **aLcieaierau pS'iiiLeiL- «Le UJIT s¿ Mi supfiidt petopilui urearortí** ***y*** **alricfl. oa-inehjfeaBtfiiAirki elipse duele* rale té eduHf i**3 M'tefte h.H rril^ltdij-ü UniiliTd ',¡ iup^idiw ii éúéSlePutruin mulé **id depijetaCB nHWTWTtUt**

..OI. nu d> reuSil i,3 d^eci pi4WléÉ|fl tuiTi vfcidl? 5LIL-Í.3 **esteqreu«menlUx** trebuir JJ fací esto de TciarLe mulle úri panl-ii reujeasta.” O diífai dertnwd n ofars n>»ie lamurir i tűpllului. Ih tot iJ ii cer Le pentru el a rSatumat Labta de |oe. Ai-uncl n *a wn* mal uţax ifi Kicercr din nou.

Cet mai r iu kLe atunci cfind mi aduit il apu ié Líipiluiui eB estede rapl Ibarle ujor ***vtAnú*** pirlntele ie apuca aJ rsefi auI lutfuln kxul iui. Ui'iipil de írel Mi nu ie bucura de léptül l3 l-u toll Ateu piestHe. el jtie tfţja ***ti*** tu le pofi Bítü. h j it isaa lewlaL aB r*.i diCd În -lücul cupüului, el avuKl-i ajheetctiftn nwj. Sm d.uíd i a-3 71 aírínuá pesele !>■ t-3 faci u tduí iicercdre mai lEimu. lnlatdeuuna vine □ £i în care tatul se va 1 emuivá de la sine. A'iedsLu eile laluri minunata a frusLiirii: Irustrdiea ii curdcvB bdia penLru adneni un ¿dévaiéi invmaBtPr.

Data vrei tí-i-eehipeil eep-ul cu Lku ntS vcur'dj Ld a3 léüjéda tS în vidia. alunei Mi. ■'« üui pSiinti. trebuie ii ihvSţdLi ±3-l **aupPrtaLi rnjstfBrtie.**



DEZVOLTAREA

COPILUL DE DOI ANI – ÎNTOTDEAUNA TREAZ!

Micuţul ra rlrJicatlh *ţr*.rH*e* $1 meniei copilul ***a**** *u an-începe i3 iltftii'5 LLH'lriil'jl drhipiu prtprlldUttlUl. *Pb&l* Si* urie ţi 93 ttibMn; pescari, Jflr |***aix*** *mi cu* propriile mUlMii-lr»[1] totdeauna porneşte cu * el aţi IliCtot*. FOiPe ***ata***hidta uţB ţi aB toveuscB o min*e. nai iţi per* fwr|P i.iţnr pţhiMjnjI. ki acelaşi l-rnp, reproduce toi ™i mutle cuvinte noi ţî propoziţii noi – şl eluncl *ei race eurwi-tlntacu micuţul pin pe careţi *¥*ti atâta. Luined eite ***Mir**** ţi pti^iU-Mpilm-fle doi a ni. iotul rreOuiB descoperit. dar Ihacetaşl timp el *ia* prea put[1]' **i-a fritMtGtne-saLipifl c«H«tp'** ţeks» toplelc* sale. Miţt9<ileie v-

Ier3 nidiiid ţi lipiiThteleﬂeMI condur ia o combinaţie toarte diFicili. NicindaLd nu este audient s3 iuţi un copil ut-boi eniﬂew pavuqhent, periltu ci ie poate lriiampia ceva toarte rto ihtr-i*i timp toarta scurt.

Acum copil [iul H olHCfr sﬂ eseul te ce pneAK oaroUl. plece sa rit indus, el va imita pe «¡i ţi vi iiniLi tf dL'Jt lu qi iii■ J• ■ 1 i13, Chiar <1u ţtie ţemul-vdrbelcr pe *(«*** zice. Chiar ţi în cele malcdriervaloar eeamik copikil de tolăni poate sa friure ca Lin suporter-de totbal Par ţifnLele- ţerta ***i*** ce« ce ™teş*e soseşte cu «lezam« stfWuiti-iasii oriei iţi linmajo'ca pe im cadou social ţddrepthiati p*fiLrirnftlr*e, rttlfH ţ< ¡uall-Tieu rimele **ţi** eu refrilile aremalicaie.

COPILUL DE TREI ANI – A ÎNCERCA ȘI A EȘUA

„Pot singur!" strigă copilul de trei ani. Și, într-un fel, este adevărat. Acum își controlează corpul mult mai ușor, poate să alerge, să sară, să închidă nasturi, să mănânce cu lingura și să bea dintr-un pahar obișnuit fără să dea pe el. Dar, de pe altă parte, crește și viteza cu care se descoperă pe sine și propria lui voință. Acum veți avea parte de mai multe proteste („nu", „nu vreau!") și de mai multe conflicte atât cu alți copii, cât și cu adulții – mai ales când părinții au așteptări mai mari de la copil decât este cazul.

Limbajul s-a dezvoltat atât de mult, încât cuvintele par să curgă. Dar copilul de trei ani va trebui să facă cunoștință cu propriile sentimente, și tocmai în acest an îl încearcă multe sentimente contradictorii și complexe. Mândria, frustrarea și rușinea încep să mijească. Acestea sunt sentimente care îi vor conferi copilului o nouă înțelegere de sine: el se descoperă ca parte integrantă din comunitate, ceea ce îi va trasa liniile demarcatoare pentru ceea ce înseamnă să împarți și să te joci împreună cu alții. Dar, deoarece este ceva nou, conflictele sunt mereu pe punctul de a izbucni.

În calitate de părinte al unui copil de trei ani sarcina ta cea mai importantă este de a media, de a înțelege și de a privi dincolo de acțiunile care se petrec. „Ce s-a întâmplat de fapt?" este o întrebare care indică faptul că există ceva mai important decât ceea ce ai văzut. Copilul de trei ani nu poate povesti ce s-a întâmplat așa cum o fac copiii mai mari, el are nevoie de ajutor și de răbdare din partea ta.

_ *-

COPILUL DE PATRU ANI – „EU POT SĂ FAC TOTULI”

laU-lpebOetehilcareeile mai independeM din toate puiK- tee da «tferî. El ***it*** jü«B cu tiļi uuţ.iii ***fi*** airaeput ***a*** se întrebe dPEptfe CHKJtlMIII« 4in «cest unluprE În Miafo hjl ,>1.1 Prţ«jyt ±a dpdii luOirfile n^Sju-rf $1 wdup'^ilü-v -»J ihj % aurprinsl e*nd II veţi duzi ameninlirile **ea** i#Vi mula dt dcdia. Cuuilul de patru ani trebuit i£ s* exprime pclnloale mijloacele. Damul ţi jocuri antrenaţi din puncr de wfcfltfernitwnrt rainatiüe **ld v-flula dttdsid. ptni i u ea. hk** ll it ***dán iS*** ti uput I# putfle sa (ncl ancei

Aoum H poete sfl gestioneze o parte dintre tonflirLe de umil singur, se descurci mai bh% ^jMjur^eeu ce* de-o seamfl eu ai ţi fiuate enifli sa ***x*** luuue alunei când poveueţl* oespre **ceea ce** fha *i sS **laci** în **«etoţi** llmpltai el wene¥&teta părinţii lui sG île nule puncta de reper n-eTn viata lui. Atesta este kxul m ea re ei se poale TMoaii*. aceasta esle piesa iul de siguranţa care P*a prinde tind lucrurile meis ih si e-irvJ aqe newle rta Tnewejarl. La Podită ^Gratia COpAilUi nu l puLt'i supidestinid-iu nidi muHG uduiintidecfit acum. Vi-vlne nur w credeţi ciel er inebui sa *1*e mm mutte le ***vt-Ha*** ditd ?i, din «est motiv, ***vi*** va li tijei sa iifideţi id pedeapsa ***fă*** avea er«1e asupra lui. Dar mi esle eu. Copilul da patrii ani are nevoie de libertate.**-dar,** Fn

aeeiasl timp. are wvolf
sH hut<ţll si 531 ar Mi
cil«' 4tHiHct sunt Inel
multe rncrun pe care
nule poate rece lucide
unul sindic.

Masivei idoii'f'.cu
Dmint*

iridi dgniili, li-riLi .LiLidld. cOpilul se trsniiprmti în mii mare mB- su'-B frilr-un lllDBdf, dwsSL Tntr-i^i *

COPILUL DE CIN! ANI – MICUŢUL FILOSOF

cinei MI Începe-15 -v Hianlñesle periGnH ■•lalea ?i acLpiTfc clirei-enla dinte cupiiiJeyiPtrOBi pfiinunldLB.

Dacleiitoemit cBiuid n *pnnx*

sB cnniLruiasclsju si DPSC-'HMIÎ,

«urn aceMe preferinţe ieţi la ¡Mea A. Vârste cntici s-a Încheiat, dai data nu ihi^aimiSeBif a cercetat mărita UdlIMfltetl tuia-tm. fri wfiptLJiuraji ccţjil iî-cmci ani. îî înianipta adesea ca senih rnerrlrt e-S Mltilcarefl Împotriva lu<- primele ser™? prevestitoare de angoasa ***t*** fiHijtitanţs Burrin adesea Ih

BCe*lt3perK>ad5, lai- nevűül de a wet eiâl-jii pe **cineva cere sArecuncjui ecesle** sant^ne^te este mai stringenta decit niicâmj. El rfcjTnjeleQe ci tu **eţti** de pai ri.-d -tui drcat itorf n ţiariļi airtl lutru.

Acum tile Tn ilare ii ihvete **liiCTUfl mai** cfimple^e. dar **Trwliflfea teetiuta :.a eiba Ide** Tn reprize ieürttUtveapll de cinci ani poale **sa’ji** menllnS concentrarea asupra umil lucru diâl timp lSi doreşte, dar aacB tu vrei sB Tircel ude decide-oe ±3 Învеţe iau asupra cirul «.-■ peCt sB ie -cancentreje. 1'ebipe sile limiten la un maxim de cincisprezece minute. *eprlzeíe de inv3iare«urte **ţi** amuzante suni cele mal eficiente.

*



C-














LUCREAZĂ CU TIPARELE TALE

este perioada în care te confrunţi *ca* pmpiia ta imagine i. în ¡KRţti ani, mai aleţ iaiu! copiii Lnlri în fi» în îl leu pe ᴛnu” Iu braţe, vei A piu la ¡noi încercări la catr *nu* te-ai ti aşteptat. JViate ci le-ai ljucârit si fii unul dintre acei pkriiYţi raLirf3.îori şi drăguţi, deruta a fosi înainte ca cearta dintrecopii să iz-bucnească neîncetat iu jurul mesei La citii ţi înainte ca -discordia despre şireturile pantofilor si te ii stors de energie Sn antreu.

Abia acum vel descoperi cineaşti tu ca părinte.

Pe viitor, aproape SIL fiecare u te vei lovi de astfel de situaţii solicitante şi atunci reacţiile tale de moment vor dezvălui cine eşti. Daci te

ltnwşle, (tui şn Iu m el? îl smuceţli prm Larr rând ţipi? -Saci il rerţi ¡iş:i cum. obişnuia să te certe pe tine tară! tiu? Majoritatea dintre noi vom ii Împinşi jiinâ în punctul în care vom deveni o

A cum de s care versiune a nnastrl

s
a

de care cndnm Lă am scăpat şi |w c:are operam ^ nuc revedem niciodată.

CU toi ii punăin LII sufletul rastru prnpria noi'itră copilărie. Pentru unii rtinrhd nolj cupilărfa a fost greaca o piatră Jo moarfi, pentru alţii a fost ceva lipsit de griji, chiar frumos, dar cert este că noi toţi purtam în interiorul nostru aceşti sSm.buri cart au fosl zidiţi în noi pe ftcmca L-ajid eram copiii prima dată când ai simţit ruţine, îeumă, durere, precum .şi toate dezamăgirile pe ca ie le-ai trăit şi (oale sentimentele de siguranţă pe care le-ai avui.

Eu suni ferm convinsă de im lucru: nu există părinţi perfecţi. OL toţii suntem uneori puţin duri, eu toţii suntem marcaţi de ceea ce am trăit. Oeeaee purtăm În sufletul nostru se va transforma În tipare, în reacţii automate. Poate să ni se pară complet natural atunci când avem aceste reacţii, dar asta nu înseamnă neapărat cE. respectivele reacţii sunt bune. £i fbtîn această perioada, când copilul atinge aceasta vftrslă, te vei trezi faţă în faţă cu aceste tipane care te-au marcat.

în ¡iertaşi timp, trebuie să ştii urmâl linii lucru: acum esleperioada în care ai posibilitatea să te dezici de aceste tipare şi să Ie transformi. Acum este momentul să faci această schimbare.

„M-am transformat în cineva în care nu m-am dorit”

Mă sună Astrtd. 0 cunosc de mai mulţi ani. A crescut într-o familie foarte religioasă, iutr-o casă în care multe lucruri erau interpretate drept păcat sau greşeală de către părinţi, care insistau foarte tare

¡asupra ¡icrlckr prna^iLe. În primcli[1'] H amintiri, din rsipllâne, e:L ;l fcncl]>edepsită să stea cu fundul pe ore/ sau a fost pusă la colţul ruşinii pună tind îi venea mintea, la cap. Păcatul era în familia aceea asemenea unei gr LI pi ce ameninţa să-i Înghită pe tuţi. Ea a avui nevoie de mai mulţi

Lin i î;l sâ-ţi fliseascâ propriul drum ţi ii alea cu. capul ridicat din nou. Du pil cî şi-a redobândit echilibrul, şi-a continuat studiile pe care a dorit sâ le urmei*:. J-* cSsfitorit cu un birbat domol şi blând ţi ¿pol cei doi au avui copii. Dar atunci când m-a sunat, era cuprinsa deîndoiall h: ml-a povestit *ti* totul an pa punctul de-a ti distrus.

Mi-a |juvcs1il L-J a avusese o situaţie deosebita cu fiica ei de patru ani. Fetiţa mâncase prea multe prăjituri ţi Aslrid o pusese la punct prin a *o* trimite în camera, ei Jârl sâ o lase sâ-ţi termine bucata de prăjii ură. îi c=ruw-*îi ine:nrftS ţu* ţi sîIsIELL ilcntn, spunându-i rf irrhimL sâ-j fie NLţine.

„Mi-am pierdut controlul cât Limp am stat acoio şi am certat-o. M-ajn *iransfoffiial* 1n mamal Şi inii jurasem de enţpe mii de ori ci nu voi fi niciodată ca ea.”

Mi-a povestit despre fetiţa ei care plângea, despre privirea cu care a sagetal-o .soţul ei ţi ci, du pl aceea, s-a simţit com]:let descumpăniţi. Mai apoi, ea a făcui o plimbare foarte Lungi, pâ.nâ când s-a simţit epu- isalâ ţi deiolatl şi s-a gândit tu sinea eu r Poate cs mai bine aţ pleca de acasâ, poate câ eu sunt cea care distruge această familie”.

Fjristâ juulte lucruri mirunte care declanşează o reacţie, multe puiule ciire arlivni^il vechile lipare. în ciutul lui Aslritl, mai multe

H

puncta s-au activat deodată: m^Jicarea,, ruţ im-a. lăcomia – dinti-aik- 1 j a fost | u i ivijlară cii.ii toate părţile. Rezultatul nu a fost deosebit de plăcut, dai-, din fericire, ea se aflaintr-un puiuţi al vieţii lu care îţi putea da seama ce a greţil. Dobândise un ediilibru ţi avea un iubit care se uita la ea în astfel de-clipe ţi părea, sâ-i spună: „h'oi nu aţa intenţio- jtiuwrfm să ne

eneşlem copiii[4]. Chia.tdacâ era cuprinsa de Îndoieli, ea totuţl deţinea toaie armele necesare pentru a se putea deprinde de vechile tipare.

Reacţiile impulsiv«

Mulţi dintre noi ani avut copilării care ar fi putut al fie mai bune. Unii au învăţat să păstreze distanţa, să-ţi ascundă sentimentele, *si* reacţioneze cu mânie, să se simtă ameninţaţi mai repede decât alţi oameni. Aceia sunt cei cane îl îndepărtează pe oamenii care caută apiopieresau cei care au învăţat să-ţi ţină în frâu haosul interior prin orice mijloc aveau la îndemână ţi care le putea oieri senzaţia de ordine.

Pot exista reacţii puternice ţi iăţiţe.dar pot exista ţi reacţii mai mărunte ţi disimulate. Toate acestea pot să vă fie utile în perioada de maturizate, dar nu pot să vi ajule deloc-înlr-o familie. Aici trebuie sâ Înv apun să fim împreună, ţi să ne apnopiem atunci când lucrurile se îngreunează, în loc sâ-i Snlălurăui pe cei dragi doar pentru a ne redobândi controlul.

Un aspect care face tiparele foarte solicitante esta acela că ele intră în acţiune extrem de repede. Reacţia 1a la ceea ce face copilul vine din senin. Atunci (i-e uţo* să tegândeţli că este justificat să acţionezi în modul acela, de vreme ce ai reacţionat'¡n mod autojnat. Astfel, fie îţi justifici propria reacţie prin a-ţi spune, de «templu, că ai răspuns atât de dur deoarece este esenţial sâ marcliezi ce anume este-greţit în

comportamentul copilului, fie te consolezi cu itieea LLJ JJUÎ şi simplu nu |Wjţi sa fad faţa la aşa ceva. Ca, de pilda, atunci ciind Îţi spui: „Aşa suni eu“.

Pentru mulţi dintre noi esle jiepLauui să recunoaştem aceste laturi ale peraonalltăţU noastre, ier asta face ui retmspecţia sa fie .ŞL mai puțiți jtra^iHiiLnt: *ca* Hipțiimr. fn *InţxS* ImTipi prin *a* vmcla *<incr.* JL reacţionat astfel, preferi sil dai uitării Im episodul şi sa speri

că nu se va mai repeta.

Eu ie spun cunoştinţelor mele ca fiecare episod de acest gineşte de fapt o imitaţia. Este o Invitaţie să deveniţi oameni mai buni şi părinţi mai buni.

Pentru sentimentele puternice şi dominante, precum culpabilitatea şi ruşinea, este extrem de uşor să arunci viua pe propriii copii. Dacă ai fost crescut În acest fel înseamnă că ai fost educat să reacţionezi aşa. Şi îţi va veni aproajie natural să reacţionezi aşa, chiar dacă poate fi greşii şi dăunător pentru rolul tău da părinte. Mulle dintre tiparele formate În copilărie, perioadă în ea re ţi-nu fost absolut necesare, jmt să fie exact opusul a ceea ce-ţi trebuie În prezent.

Eu cred că flecare generaţie poate să facă lucrurile puţin mai hi ne deoSt generaţia precedentă şi cred că noi toţi putem să modificăm puţin istoria familiei şi tiparele moştenite. Eu cred şi sper asta. în ceea ce priveşte propria mea viaţă şi văd cum se petrece asta În vieţile celor pe care ii cunosc prin intermediul muncii mele. Când apare un partener de viaţă, lucruriEa poi deveni mai uşoare. Abuncl poţi să împărtăşeşti J LiIul de părinte cn cineva. Asta îţi va uşura povara şl îţi va conferi un model cu care să le compari. Dacă Îţi creşti copilul singur, atunci eşti răspunzător În şi mai mare măsură ca să te controlezi. Trebuie să găseşti acea voce Interioară care te fereşte să nu cazi în cele maE mari capcane şi care te Împiedică să-ţi repeţi greşelile.

Oprește-te, reflectează!

Am invitat-o pe Astrid împreună cu soțul ei la o discuție. Ea nu îi povestise prea multe despre ce s-a întâmplat în copilăria ei, ar fi preferat ca nimeni să nu știe, dar acum a povestit despre pedepse, despre rușine și despre tot ce ținuse tăinuit în sufletul ei. Niciunul dintre noi nu suntem niște pagini nescrise, cu toții avem în noi propria poveste.

Să lucrezi cu propriile tipare înseamnă să te oprești, să faci un pas în spate. Trebuie să recunoști că se întâmplă ceva greșit, trebuie să încerci să-ți temperezi reacția de moment. Trebuie să te întrebi: „Un astfel de părinte vreau eu să fiu?" Apoi trebuie să reflectezi: „De ce sun așa? De unde vin reacțiile acestea?" Și apoi trebuie să te întrebi cum ai fi putut să rezolvi situația într-un mod mai bun.

Chiar dacă a avea copii poate să fie extrem de solicitant pentru aceii dintre noi care se luptă cu vechile lor tipare, totuși ei pot fi niște șanse fantastice. Acesta poate fi începutul a ceva frumos, o șansă pentru a remedia lucrurile.

Să crești un copil te poate face mai inteligent, mai fericit și mai bun — dacă îndrăznești și dacă vrei.

În cabinet, Astrid mi-a povestit din nou episodul cu fiica ei. „Dar este atât de simplu!" a exclamat ea. Aș fi putut să zic mai degrabă: „*Atât* de bună a fost prăjitura? Asta este bine, dar nu vei putea să mănânci atât de mult odată. Mănâncă doar câte puțin".

Sună foarte simplu, dar poate să fie foarte dificil atunci când ești mânat de sentimente mai vechi. Dar ține minte că tiparele vechi și

nonli inimteLc sunt esact cum jijti sfnia: vacViî. CauiA jiltn î ipii na noi şi lăhil-tA condus de ele. În locui celor vechi. Poate si fie un travaliu eoliri.- *tant,* eL;ij- i-aspl ala este mare – atât pentru tine, cil .şl pentru copil.

Ruşinea şl părinţii cel „răi”

EiiatS anumite aspecte legate de rolul tiu de părinte, earesunt atdi de vizibile, încât ţi se poate pârea el toţi stau ţi te analizează. Poale ci nu reuţeşli *¿.1* te ridici nici la înălţimea proprlitnr tale aţleptâri, nici la nivelul aşteptărilor pe care trezi că le au alţii privitor la atribuţiile laie parentale.

îmi amintrjM: [le-nişrnt: îmi er;L dtijiiicheţrleteeu mintJLnejniniLT

cu care ÎL trimiteam pe copii la grădiniţă. Toţi părinţii le

opere de arta impunătoare, sănătoase /l frumos aşezate, LU fructe ţi cit legume aşezatelingi mâncare.în timpce copiii mei mergeau La grădiniţa cu senduşutile pe care le făceam. LU douH minute înainte sa ieşim]ie uţă. Îp plus, xnţuLui meu LI lip«« abilii ILLLM de ;L til»en;i-Lă hainele copiilor erau pline do pere după prânzul din uiua precedentă, Iar atunci cändle ohservam, ere deja prea târziu. Oare ceilalţi părinţi ce părere aveau despre Tix|i ardeau obrajii de ruşine.

Ruşinea fciie un sentiment copleţiiorşi foarte apăsător, facându-ne Hi ne asc-undem, să intrăm. în pământ. si devenim uttdxihdL Kitşinea ne ţwnale împiedica, să gândim limpede – ţi iu prea este compatibilă eu viaţa de familie. Copiii au nevoie de părinţi care să înfrunte situaţia atunci când se iveşte vrea dificultate, nu de părinţi care se iac nevăzuţi.

Jluşiacu te face să di Insingnmşi, daci ke preocupa prea mult, atunci vel bloca relaţiile eu cei apropiaţi. Ruşinea te împiedici să-L dai copilului ceea ce li trebuie mai mult, adică acea mnetiune care vi apropie.

Dacă te cuprinde un val de ruşine. în niciun ca 1 n-o să-l iei pe copil de mină ţi să-i spui: „Haide- sfi mergem acasă, să ne întindem pe canapea ţi.Hl ut simţim bine i mp mini“. În *icele* momente, mi p*4t4te fix opusul. Atunci iţi scoţi telefonul mobil, citeşti un articol de ziar, bei vin roşu singur. Atunci intrenipi legătura în loc să întăreşti conexiunea dintrevoi.

Şi de aici este o cale scurta, pană la acele acţiuni în lanţ, pe o spirei descendenta, în care. Jir! să-ţi dai seama, vei hale în retragere: „Noi nu am reuşit. Nu suntem pregătiţi pentru asta. Nu suntem părinţi buni“.

Soluţia este- SnHHdeauna opusul a ceea ce te-ai fi aşteptat. L>jL-t vrei sil reuşeşti îh calitate de părinte, trebuie să manifeşti destui de multă empatie faţă de tine însuti- Autoflagelarea ajută prea puţin; ut schimb, trebuie să accepţi că ILU va fi perfect ţi că rezultatul va fi mediocru uneori.

Când lucrurile nu. sunt aşa turn ai. aocotil şi dh^ffmţid«ftiQ

mamă rea iau un lată râu, atunci ai putea si ie gândeşti. altfel:

„Da.

Aşa am procedai sal. Dar trebuie *si.* mă port mai bine data viitoare*. Kin^uru] antidot aL ruşinii esie. de fapt, să te confrunţi *Aia* nou eu ea. Ia-l |f£ copil de mii.nl. dl-i *du* înţeles ci LM<isia im noi, zâmbeşte cuiva şl reamlnteşte-ţi. ci majorilaiea oamenilor au îndeajuns de multe lucruri pe cap şi, de aceea, nu sunt pita preocupaţi de ceea ce nimţi tu.

Uneori, copilul este cel cane ne faceri ue simţim ruşinaţi. Pfrale că Apune ceva nelalocul Iul, face ceva neaşteptat, vorlieşte prea tare sau ne ascunde atunci când ţl-aE dori ca el sfi.se arate, Poate ci atinge □ coardă sensibila care ie face să te ruşinezi sau face un lucru pentru care iu ai fost criticat când ai fost copil. Atunci, copilul ane nevoie de acel zâmbet, de acea Înţelegere, de acea bunăvoinţă de care poare tu nu. ai avut paite. Şi el are nevoie ca tu Al crezi (dar şi si-i demonstrezi] cl totul este În regula. Copiii nu suport! si fie umilii i. $i[llCij]. adulţii, putem avea o contribuţie semnificativi daci reuşim si întâmpinăm copilul cu înţelegere iu. în aceste situaţii. Este mult mai indicat să procedăm aşa decSt Invers, ca atunci când permitem ca propria noastră ruşine să-l afunde şi pe copil în sentimentele lui de ruşine.

în ultima vrrmr m-jim gândit [lestul de umlL la nyip se-puatr ca T^m pariaţii. Ai fim Snvrâjhiţi unii inipotrrva altora. Primul reflex, pe care-l avem atund când vrem să ne simţim mai bine este al ne gândim cum altora le iner«ge mai râu. Asta nu funcţionează decât pe moment şi nu este un remediu bun. Fu cred că noi toţi ar trebui si manifestăm mat juultl mic leu ere penlm ceilalţi. Dacă ceilalţi părinţi vin prea târziu la zniui de iLii^lr-re a mpilutui itnsEm nu înseamnă ră suni părinţi răi. în

schimb, ar trebui sl ne gândim astfel: .Ştim şi noi cât de greu ii

uneori pe copil, ^titn cit de multe se pot Enlimpla tani J:L când vrei s5 ieşi pe uşi cu copiii".

Va ven: Ü zi pentru fiecare dinlre :toi când vom. avea nevoie să fim trataţi cu înţelegere.

Privt$ti-o pe mama ta, prlveşte-l pe tatăl tău

Alunei când li. se naşte un copil, mulţi oameni au sentimenLul ei au existat aspecte În preria Iru-copiEirie tare ar ii trebuit si fie diferite şi mai hune. Asta devine extrem de dar atunci când te uiţi la copilaşul tiu vulnerabil: unele moduri în care ai fost privit sau ţi a-a vorbit pe când erai mic nu simt moduri pe cane le-ai aplica la L-op LI ui ţiu. Dintr-odatl, amlotirtle din copilărie incep al aEuneceşi si prindă noi înţelesuri. Poate cl Îţi aminteşti şi de relaţia cu bunicii tai: „Şi eu mine au fast le iei de distanţi"; .Tot cu privirea aceta tăioasă şi critici se uitau şi la mine*.

Este uşor al te superi şi aâ te îndoieşti de propriii tli părinţi atunci când înţelegi ca tu doreşti si transmiţi altceva copilului tiu, faţide ceea ce ţi s-a oferit ţie în copilărie, (Jar vi spuu ceva care vi se poate pireu deal ui de ci udai: pentru a dărui mai departe ceva nou propriului tiu copii, eşti nevoit al înţelegi ce anume i-a determinat pe părinţii tai aâ fie aşa cum au foaL Trebuie al înţelegi că nu a iest neapărat vorba despre riutatesau tulburare. Părinţii tăi au avui propria IUT copilărie, ei te-aucrescut pe tine pe alte vremuri, cu alle reguli – ei şi-au urmat atunci propria lur cale. Probabil că au flSiut tot. ce le-a. stat ui putere, indiferent calde bun sau rău a fast rezultatul.

Dad vei G supărat pe părinţii tii tot realul vieţii, aceasta nu te va ajuta în relaţia eu propriul tiu copil. Copiii tii probabil d nu vor înţelege niciodată ce au făcut părinţii sau cum te-au

marcat, iar tu na

ti

lfrbni.L-.rf fii lib relaţii foarte strânse cu ei şl nici nu trebuie si fii prieten cu el din. nou. Cautfi Inşi acele puncte care te ajoUS s& te împaci cu ceea ce a fast. Conflictul un naşte decât dificultăţi. liacâ tu reuşeşti,*sl* te uiţi La propriile tale rani în mod icconâilant, iţi va fi mai uşor *al* vii În i nlâmpi i larea copilului t;iu cu mai multa căldura.

După loţi aceşti ani de practici *ia* profesia mea, eu ştiu prea bine ci, de reguli, nu erastâ reconcilieri frumoase cu trecutul, în care toţi ne înţeleg reciproc fi se iartfi unii pe alţii. Oamenii sunt meşteri în a gisi justificări post-facturii. ,Eu am. flcut tot ce mi-a stat În putinţa*, ne zicem, -.Nn a existat alta L-ale" Păruiţii l£i şi-au ii-fiit vieţile şi nimănui nu ű este uşor sa spună: „Eu înţeleg acum ci ar fi Irebuit sa procedez altfel'[1]. Cel mai buri lucru la care poate spera cineva estesa-şi gAseasca un punct în care iS-şt spunAsLeşi: „Aşaafost sa fie, iareu pot acum sa ini împac eu jjfindul acesta*.

Frumuseţea acestei perspective consta în faptul l-A poţi si te ocupi, în continuare, de ceea ceîntr-adevAr are însemnătate-: de tine ţi de copilul tiu. De viaţa care v£ aşteaptă.

Şi în aceasta viaţă tu poţi deveni mai bun. Foţi sA faci corecturi, sa creezi lucruri noi, si transmiţi mai departe ceea ce ii va conferi copilului un alt punct de start, diferit de cei pe oue l-ai avut tu.

Acel începui nu va fi, totuşi, lipsit de greutăţi.

h

VÂRSTA DIFICILĂ

Alunei Lânii c*E ¿Le-al *doilea* meu fiu *a* împlinit dni *ani, ava* început sfi văd o Lalmă a Ini complel necunMcutfi. Şi am mai vBaut şi o noul faţeta a soţului careţi iubesc. *Hi vi* povestesc mai Întâi despre băiatul meu. Fi era cel mai cuminte copil din lume. Avea un zâmbet atât de larg, încât ziceam că îimbeţte cu jjura pan îl la urechi. Personal itL de la gfadin.ilfi.il lubea, ceilalţi pfirinţi nu puteau sfi nu-l Stidr^geascfi. tar acasă era hLâudca o plsituli. Apoi tem]»ramentu] i s-a schimbat.

într-n zi S-a 1 reral cu unnfiUbnil p.il ntl: de ce n-*r ii el $efiil casei? Alunei când trebuia sfi mănânce, sfi se îmbrace, sfi facil ce 3L rugam, la toate rfispundea dar şi rispinat: „Nu vreau!* Şi Inate-acestea trebuiau totuşi rezolvate după o vreme. Aveam senzaţia efi era Într-o itrvco *de* a decide în sfârşit în privinţa micuţ ui ui său corp- Şi- £? folosea de fiecare muşthi ca sfi demonstreze că vorbea serios.

Mai vfizusem asta deseori Înainte, atât prin prisma muncii mele, efit şt cu fiul meu din prima căsnicie. Ştiam efieate o fazi care va trece. Copilul voia sfi aibfi acet sentiment fantastic de Libertate pe care 1 L-L

dă nostirea cuvântului .nu" fijtj-fhjtLÍl=;L trebuia, ü vreme, să accepte această t-L;L|ji de dezvoltare}. Ijlíi- exteo trecere foarte bruscă de la un copil iun- pecare ti îmbraci, Il hiăueşti. că mia ti citeş-ti, ii fad *baie* şi Il culci, la im copil care opinie atât de răspicat ce simte el. Adevărul *tale* ţi această Iranuţir ralp idusaiul neresurS. înLr-un W sau allul, Lreliuie! să ne obişnuim cu irieea că toţi copiii trec de la faza de capii mici şi ne- ajuloraţJ la cea de i ud ¡vi.iL puternici. Cit de tensionată va ti ne,gocierea acestui *„nu.*,* depinde atât de copil, cit şl de

adulţi.

Iubitul meu era lată pentru prime dată şi nu mai trecuse printre experienţă similară. Pentru el a fast un şoc să VOLLí cuce poftişi cit de energic pitite s-l a cel mic la absolut orice. Et a rezolvat problema lot aşa cum o rezolvaseră mulţi părinţi înaintea lui: prin a opune rezistenţă La rezistenţa copilului. FJ urina să-i arate băiatului cine decide, insista si aibă el dreptate şi Insista până când izbutea rt-l «mvlngi. Abordarea lui era deîPţeLes. Mulţi părinţi cred ci aceasta este.soluţia corectă. Rezultatul a fost acela ci eu a trebuit să trăiesc o vreme sub acelaşi acoperiş nu cu unul, ci cu dnl copii aflaţi la vârsta dificilă...

Evitaţi luptele pentru putere

Inclusiv -eu m-am gândit adesea că această expresie, „vârsta dificilă”, ilu calc prea reuşită. Copiii mu se opun de amorul artei, ţi nu suni dffklli în RT^tuil. în. sţdilml^ ar (rpbuî să denumim această fază mai degrabă drept „vârsta prăbuşirii aşteptărilor'. Ce se întâmplă este că un copil descoperi cuvântul „nuᵛ şi i se pare absolut magic. Brusc, el poate să exprime ceva ce nu a mai exprimat înainte. Este o fericire absolută să descoperi puterea voinţei taie, forţa de a te opune, ţi pentru că este atât de amuzant şi de jtou, copilui va avea ImcliiLţa să-l iolrhsrasră în kxdw pe „nu”, iu acelaşi timp, copilul ţi-a dezvoltat atât dt niu.li limbajul, încât este cuprins di visare ţi de aşteptări, dar vncahulartil lu.1 tiu este îndeajuns di bogat ca ia-l ajute hű exprime tutui.

Cu alte cuvinte, în Dititn upilului se derulează un film legpt de-ce ne aşteaptă el si se întâmple, iu si doar copilul tău poate vedea acest film. lai d*¿ci* tu vezi altceva decât copilul dedoi-trei anişori [ceea ce se întâmplă adesea), dévajuFitirea lui va atinge toie manime. Aşteptările lui vor-fi zdrobite.

Şpilul este să tiu transformaţi loate aceaie situaţii cu

care vi confruntaţi într-un câmp de bătălie. Dacă toate mesele, loaie momentele în tare ¡1 îmbrăcaţi sau ori de câte ori îl spălaţi pe dinţi, dacă toiul se transformă înţr-o Lupta., arunci, tiu există decât două]iosihiLilăţi: fie cotigă copilul, fie câştigi tu.

Fete o tdee proastă să provoci un copdl detnei ani. Poate ta. sunteţi în vizită La socri, care sunt de părere ci nu trebuie să lăsaţi copilul să fată tot ceea ce doreşte, ţi atunci îţi vine cheful să le arăţi cine este cel cam deţine OOnlfOUli livsl Ín ud moment te vei îndrepta eălre I:EL conflict tare poate să-t fie dăunător copilului.

în Şchi.TTib, oi [rateu Ş a be re^min-L-^LL spcrilgr d în majoritatea timpului, tu eşti ceE/cea care decide ce este important În viaţa copilului,

tu II ghidezi pe unde să meargă, tu decizi ce ÎL pui în farfurie şi În te pat doarme. „Faza. prin care trece acum copilul nu esle altceva decât o etapă ţi o să treacă[4], – asta le-ai putea spune ţi astfel ai fläsL Ü soluție generală cate Împacă pe toată Lumea.

Urinează firul evenimentelor şi încearcă să ie Îndepărtezi de situaţiile conflictiude deschise, În care tu. ta adult, poţi eu foarte mare uşurinţă să apelezi la prea multă forţă.

rv

Atund când copilul pierde

Un copil -car* pierde În repetate t^Jhdurl în faţa cuiva rare este mat mare tui Invaţa altixva decât ci lumea este un loc rău. Şi mai Învaţă ci tuiţo bruta este singura eficientă. LJacă înirânjp un copil în văi ■stă de dot-treL ani, vei obţine fie ucl copil temător şi rare nu vrea si se cunoască pe sine, fie un copil rare devine atât de încăpăţânat, Incit vel fi complet dezarmat atund când va fi mal mare. Atunci vei siirşi vizându-te lipsiL de putere şi autoritate. Singurul lucru care contează este inc re de rea – nn forţa.



Aceasta încredere trebuie clădită an dean, astfel în rât si fie îndeajuns de puternica şi de siguri atnnci rând tu ţi copilul tău veţi fi ÎPtr-o zi egali.

Asia înseamnă să-l Laţi pe copil să ..câştige'? Răspunsul este nu, Poate ca ar trebui sa veî.i lucrurile dintr-o alta perspectivă? Aid nu este vorba despre vreun joc îh rare unul dintre voi trebuie neapărat sa râştig^; copilul nu trebuie sil înveţe de pe acum toate regulile nemiloase ale jirului. în schimb, nr trebui *să* priveşti flUUtitOl pe un slalom.

Gel mai important este să găseşti o cale colită şl sigură în jurul fanioanelor. Va trebui sa ihcerci sa găseşti o rale pe panta în jos, astfel încălsă nu loveşti chiar toate fanioanele. Adevărul este că aceasta lupta leu.aiâ de cine decide este cam lipsită de sena. Copil id tau ştie foarte bine cine eshe şeful. Treaba ta

r~

Admirabila voinţă

Va A Îndeajuns de frumos dacă le- ve i eoncenLra mai degrabă pe a observa această faiAdedovollaiie. 0 să vezi *cam* copilul tiu învaţă .sil impună limite, cum el devine independent – ţi asia este exact ceea *CA* îţi doreşti. Vei avea Lin copil care simte când nu este iotul aşa cum ar i tehui să. fie, cart ştie până unde poate ti întinsa coarda, oare le poate spune -jiu” prietenilor răi, care într-o zi se decide să icnite o anumita persoană şi cart, la rândul iui, poate să i niponi liniile. Acestea sunt cunoştinţe-cbeLeîn viaţa Lui, iar această fază mardiează începutul asimilării acestor noţiuni. Este important Hă exerseze cu ,da*' şi jm*



Dar ceţine că el este doar un Începător. Es-te ioane bine că ei impun anumite limite penlru propriile lor corpuri şi că în ei se manifestă o voinţă care încolţeşte, dar au nevoia totodată şi de un timp pentru a-şi exersa aceste noi capacităţi. EL au nevoie de timp ţi de mult antrenament. Şi cu cine se pot antrena? Da, cu cei apropiaţi lor, cu cei care reprezintă ¿radul cel mai ridicat de siguranţă.

Cu tine, deci.

în ţnnseriuţi, xancLna ta *t-Mf.* *â-i ajuţi *XiexrrxKţr.* în s«BuranţS.

Nu trebuie să le dai Întotdeauna dreptate. Ei vor insista asupra unor lucrări ciudate, cu siguranţă că vor greşi, dar niciodată nu vor avea ceva]iensonal cu tine. £e vor purta c£t pot ei de bine.

După ce ai gătit cina şi copilul refuzi .să mănânce morcovi, trebuie să te gândeşti astfel: J>a, copilul ane dreptul să spună măcar ce doreşte”. Vor mai exista morcovi şi peste un an. Nu se termină moncovii cu una cu două.

Trebuie sa Incerui sa *evi*ţi ovJce fel Jn situaţii ronilicl.uaEe şi trebuie si fii convliu c:l aceasta elapâ va t»w

***Cel* 3ELd i bun leac pentru a peste *acest* hop este, de fapt, si vorbeşti ea ei, s£ te-citeşti, si te alinţi ea el şi si stai ea el. A turci cind iXjpiEul se apropie de vârsta. de patru ani. Limbajul se va dezvolta şi mal atiult, şi copiii var reuşi sa comunice mai muli din ceea ce cred şi ceea ce visează. *Ei* înveţi de aseanenea c£jid este folositor cuvântul „nu" şi. pantl inrxE „nu" nu »re tiii cn valoare. în iicelaşi Limp, copilul începe sa uipiLcagâ cil ceilalţi oameni vad altceva decit tine şi l-Ji gân- desc aEtiel decât line.**



Pi na atunci, insă, tu trebuie sa fii cel cere 5ş îndrumi şi îşi sprijină copilul. Aceasti period da este de fapt pl ini de s]ierariţe şi dezamăgiri.


69

JOACA ESTE DE O IMPORTANŢĂ VITALA

Joaca este ipalvjUJeicNî ai br4? fl£i. Juocd «Le cea cârtii t&fifeifl tCgiluliilM ***tttt*** «Tl trebuit. ***6oar*** prin joc To Untu^este' cunoştinţele de cart« nevoie pentru a wdeavolta ţi cel mal ift'âo-'tai*ţ lucru «tejwiaiber.m care copilul este cel cere condica acolo unde landeil» s[1] Irirmo n **indici drumul de urmii. ln-Cflliţofa de plirmţf, vel vţdw cidteVi paliului luflt niu udLi de rj deivoltflrt rdutâ^rcS si înţesaţi de nd paji -ncntdUNi În vieţi' ţi Jocul este unul dil'Ve «.ele JdCiJrilfl tart vei observa cel mei clar Lud Le aceEte «pecîe vei observa de asemene* t5 rn câ|ivH an* vel evolua de la rolul ae detonator ei jocului le roiul deobwrYatw oe pe rnai-ţj'rie, care-se mii ıм wtlector |*i*|/*x.***

Huiţi părinţi sunt insfiioraţi Cind copiii lui de iwi -ani fri■■■ d 1 -3

***st*« ¡omx ainaixi, diiar d«.a,**

În rc-ahtaLe, ei var si aitd Cat ri-T:uul un adult în uree. n-i. Dâr Adevărul ei.Le efi tl ae [iot descurce roerţe Pire pe cont pvopnu – atunci eârvd sunL p-cgdvli pentru Me«U lad-B ţi cine« iirmn ţndeajuw. de în siguranţa. SI acwiLS ajurai' | S este Ou bir di t Si n urma con-

tactului cu edulţn lor prereratl, QbStrVB Cu AtrtţK ce Wt cJ-eP sa Taca copilul, ce îi plate aa cercc'r», ce il si unu carii mui mult. OdutS cu anii, talul SI: VA

petiiete rol roM din ¡rtitMiua COpAitul. ţi evident ti sugestiile laie sunt bine-vtnrLe, dar ince»rca E-3 nu-ţ i irupLji propria voinţa, peni i u ca »tunel *u*ca dispact.

/

---

^-O

CapHid d* î *nl *te* va dlatra «nllfiuarcai pacul „ciou-baO“ li' vdi 'di ilc indi -dVdns-dCt?. Jului

de-a ^-ali-ascuiiseita £ tel de-a dicuinul *iub* uldiJuiri *Vùt* 11

ln «intiwafe *tourte* popularÉ.

ln pluï.injo«? lui Tçi vïlws dTld-¡Lid ĳ -alL3 dlniWiiuini:

a^irnaielede plus sor prinde

impur ldi'l jix. eiLé ileitpeN’ ment«i &jm partiel sa n« de

apjlor. Atund devwi populave tudtt r«fMie deectirtuti *finfi*

***Cité* Îi pût lï djijl.bd.**

Üd'Ld Su v3r*iOlüÈvé* pu lin. itér

ai* podetii esb*ë mM* di amimrt,

iKMthiw mérita *i&* rrmndinejti pi ios. Asejihii vwwkif tu ma-

iliiidÉSpatatTmpmjrii eu tioe

v-SLa. Eli ie pot riünJln UdLia

Uiiiü*-É Si prt S-5 ffitsSiiJÎ, piiivj
glda $1 au pe*iunaliti|.i dü^C-

te. si aLflt uiauletii, Piiu*iie.

CM ii inàiinilv puL iS r*= nisLu

tfrvorâ^i pBeutidi J0«l idr 1u

rti Ti Invltdt 3-l Ifrdâi pïpuïil'j'

un qia-s dWHndt wu o iAiirew

periOfltfitSta-- dilfilH vii-âlutà *tx* cupilul riu si

d«Mll£lli'

(eie^erea divwttlw perspective
Si ttfTtkmnii 5(ijn an aspect,

pvfltjatjii la tel de Importait:

Httljtt ptidte *i&* lie ifflUMCit.
Joeurile simple de *poufe* si

de construit eu cu&uïi nriari

sunl perTecte ae^tru uncepil
de vil SLD a DU en t A -U ai cH indi

pridit, Ifc diWl'lHICi. 3i 1 dut!

p*CiJtHlliÎCflClrlL BucStaria lie
jucailtsi ¿étudié-de untrt* sufit

de aseniH/iPd amart ikectie

cppiUviea-sa-ti deinûrtMrüe

ni ¡V *ftoate* Fi -de ¿Mai, ta poaLe

±a düvidG ciheve. IriLmdu 1 pe

LLdiilu' Lfiuln Attll ¡ur.!

Copiai de A mhpMte t-B

ÏÎKÜipfiCu simple jKurl derfll.
prvi ceri le KAnBœhMteltl ÜI

*w*te* tcKin si esH><prdflrMiata

p3»a id a cantal ir-S^GL>iie de
cararte r si «Kite pctrblle. ..Di-a

mama-tata-ji-cipiiui' MÜ wi-

mui IÜC ce rd-pentiu n^iofilalea
ççpiilH- !n çsJUsledï-piJrintfl,

TI

wpKiienţddL6«Ld fJiMLe iG
Di O
mart revelai* aluno tfind
fetita

tn-n m'itafleliLSI ei
Cc*3cipâial cm »15 rn
r.d|.a leleviMruluisau

pe mania ei CSriii-eile iVf;-dL3. Aturxj vel rnirevedea un crflmpel (Jin viziunea cofHlului despre Lin« ţi HÎE-iiie dEJiiXlnle pe C dl e ÎOp-ljl limfe htvM :-3 le ejtf rime «rin Imltatle. Acum coordonarea ţi mo- tnuloiea rtâinilOr i ju JiîW'jILjL, deci LCţiilul J«1iel id*'M ie dpuc3 4« Jocuri de ocn&Vinl frai - avan&at-e – »-strei, s: tubui ¡ie 4« cwutrutt por li mm mici .îţurn. Tn ncras.1.1 TfliS. onora io place ftfocul îirnpiu de dieJdl 11--31 Qe^e pe fetuS. pPWtfll ţi deMiMLul. DS're ţaida-rflrti^ce lucruri diferite. Mf 10 ni. Li iivriipul clari mic va deveni-arlist ujc3 II farţeii llbelr^âca niiP exulte ore dewi'âod lnca de j* acum.

ETcpnmma iul blocul Kji dibuie sl iirarusci dn inferiorul slu.

copilul de patru *nl pre-d controlul 1b- cadrul jocului. aorni ide ni iricS ce anume r lipţejle CA ±1 raci jocul -tfli se (Hule de dn **tractlv Acum jocurile roi Începe ţl devii>£ un unlvmpenonflltMt ^ copiilor, ţi ei n mtreaeic cu iot eesa ce puie sl n5ioaceaicil linteil* HX-Tn îiieaţft p*ngndS. Joaca d e- a d octonJ v kitita rea personajelor principale din nt^e ţi dinţocurife video Se def vdltl Cu ihdrr vite±a. Crd rnâi importanta contribuţie din parlea ta este si le fecilrfezi accesul la aceile jocuri, dar ru renunţa ia Ide ea de *o* r> Luvailiul lor dAi II frumnidoci, din cSfidlncflnd, ei pditicipe si 1u, dacâ**

Le-di coborî u nivelul lor, pentru efi aaVei reiaţle dintre vul se va suda mai bine.

LA eceuits Viril-i, ţi ţlmtul Kfth lib- ului dewie mul: mai bun, ceea ce deschide uţa cil'« multiple pjE.iL.iil aţi dedrîvOElaifr [ţf-k-B.

Trotineta, cSt3catiri.- iAatebPPraul, dn, inlr-adev-Sr, acum lucrurile se miţcG dl 3r di «pWt LdE-S Copilul ±a ţi dezvolte fentezia, dar ţi *5 cucereai ii lumea tizici.

Copilul d* twi enl ţe^ândeţ- te la eJt* m luni ţi fe ste*s. 5e

/

SândeşLe la Lot! Acum ranteîid ÎLH'ittKH'ithlîi IA vitei5 niinin$

şl pentiu unropll de «taci am ruj

«it absolut rwto proMemB т-5 т eonaliuldaca o racheta şi ti meai-

di pe L* ca ¡3 mBnince le Mnz. DupS prSni. ae poare tranv

p*datut jocul cu mamele-, tot ceea ce este le^at de tormft i- eirfoMe ocupa un locTn Imma copilului da cinci ani. LSмLî ■ s5 se joace sl 1.3 ie «ïuoILE. iaaati-i ii zboaie *tx* planete fi sa *&* mute mtr-un CWttf impginjn ln«yrttimp uţf

ÏLumu Hlr-0 pir.|.-e;d (SSu Tntf'Wi
cavaleri dinU-un castet.
ampel ne

ir.n virf dfr friunle din Hoitiinii,
pti^ruta la rinele iTiei sldevInJi IKI eruj care
stribate Fn ibcr
Qceenul Atlantic Copilul de
cinci

Mii poate i i Între rn divei li rOli^l
şi doar irii^:rta|ia n .'. di ptate
pune Im'ide. Ceea Cteauti
COpriul

râu fi ceea ce va TrwJlaiîte c» t^
tul «Ce lMfaoevSr pdiitnl. Luni«

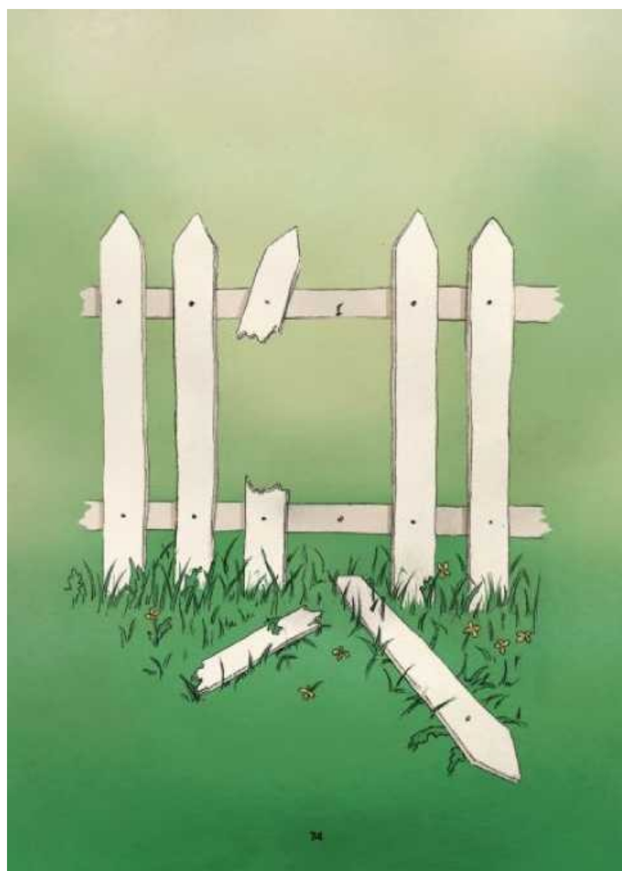
MleeitfţişiliMilni a v yâs- tocul
trebuie i-5 o tatei 1. Jacul iniecji
rvstleiiiutl ia Pef-manea
ltocredtrll

în :.HH? şi d spiritului fttaeprlnsd-
tor. Joaca nu este şi iu trebuie ea
ne r-eaiiiU. Aid suntem» pe culmile
licidqlr-aLie. descaiofaşvo!
Tn pTus, În iCPSitfl v*riti. intgrvHJl
cooiiului cneşta peni ru litere şl
penWL< expresii dinte m ce mal
avarvţabe şi ştlIntiPIce.
Desenatul,

evea vflrstede şcoulfi şl kicruri»e
aeriodJi vor rncepe i5->i faoH
aparii ia.

Dar...

„CUillLII meu se rudLd altkl!” Pud
te le-ai gânu-;l ia aita Fn mintea ta.
Aia este, COpifi Hint MLI edevAi
diferiţi, Jiui ddma COOstruida-
ca şi fi dUeasca. aitoc-s le plac.
jocunfe de grup-5« «ig der'Qi. În
anumite perioade, un anumit tip
de |oc poate a S-le domino pe Lodite
ceteldhe. Impcitant nu eete c4od
¡■■-tei« copilul i-d it3p>1«l£fi
ipi anume toc, ciutuil rimai
curios* sa-i ur mfireşli deZvc*Urea
şi *si* al reifiod pentru-jocul lor.
DaoS tu vO> uvee gi'id i d e-.ij.1e
timp şl spaţiu penlru jocul r*er.
atunci te vei ascute c-3 el st stmta
1h iKjuiiinţa şi Independent.



LIMITE ŞI CONSECINŢE

n anii de grfidi niţa. copilul *ente* un explorator. Üé st Întâmpla daci apfis aid? Ceseîntâjnptîdaeă dau r:u asu da pământ? Pot si ml sui pa masa aste? Proaspătul Începător este plin da idei şi devoinţa. Tu vai fi nevoit si gSseşli un echilibru cane sifuitcţioneze pentru întreaga familia – copilul c rebuie si sa dcsuolte. dar rl:ic:î Lui î sa du voia sa decid! în toata, atunci familia nu. va mat fLmcţiona.

Divţru familii au noţiuni diferita despre contextele în cara trebuia impusa nişte Limite. Unii părinţi nu au nimic împotrivi când copilul sare pa canapea, în timp re altora li *ae* pare *ci* trebuie s'i iul na în alerţi când copilul îşi eonsiruieşte o cabană din pernuţele decorative do pa canapea. Copilul, în mare parta, sa va adapta la familia 1n care s-a niscut. Dar asta important totuşi h.'i existe un spaţiu şi pentru copil. Iîacră ai nişte stau na da firmi şi cu design, fia ta obişnuieşti cu ideea d ala vor scidea puţin În valoare, fia le vai pune deoparte, cal puţin pini câini nu va mai fi nitio tentaţia ca al *ai* scrie pe ele.

Ilari iţi *spetii* copilui cu consecinţele *pe care* Le va suporta ţi da cil *ii* 1i-:iS£jJ nişte Liibkilu prea dure ţi prea constrângătoare,. asta va G ia cl-e- trbnentul legăturii *pe* car* *a si* cu copilul. Dar, *pe* de alto. *pan*,* daci lui copil nu are *nişte* linii demanahun clare *despre* ceea Le *este În* regula ri facă .şi ceea ce nu *este* acceptabil, atund eE va deveni, nelLotlrlt şi li va ft greu oi funcţioneze 5n societatea .■spre care se indreaptă acum.

Să cunoşti unde este limila. i nseamnă să-ţi glse.>LL u n mers echilibrai care funcţionează tn cazul tău. Wu evista corect sau ¿reşit. Lumea *este* plini de limite şi uundnita Sarcina ia *est** si-L indici-copilului aceste limite iutr-un mod cât mai. delicat l-u putinţă.

Forţarea, consecinţele ţi spălatul pe dinţi

O mama m-a contactat ca să mi întrebe ce să faci cu copilul de rece ani. Băiatul avea mari probleme în a-.şi controla propriile sentimente, cu precădere furia. Era foarte supărat dori pierdea la vreun joc .şi p£nl şi cde mai mid eşecuri reprezentau, nişte catastrofe uriaşe pentru el. *Am* vorbit despre cum ar putea tatii lui si gestioneze situaţia, dar apoi ea mi-a spus cu jumătate de gura: „Este ciudat, pentru că nod întotdeauna am fast consecvenţi cu copiii noştri”. Am întrebat-o ce vrea sfi spună şl ea mi-a powalil ca. tnri de cind copiii ei eran mLcL, i-au Învăţat *si* asculte de toi ceea le ceteau părinţii. Mama şi lakăJ copiilor nu se clintiseră un milimetru şi li se părea că acesta era cel mai bun lucru]wntrucopiii lor. Mulţi părinţi gândesc aşa.

Multă vreme a circulat ideea că. regulile- constituie kemelia bu- nei-creşteri, pentru că pregătesc copilul pentru confruntarea cu lumea reala, în care exişti rejţuli clare şi consecinţe, precum şi o viaţi plină de lucruri cam: JrrJîuir Mule. în Mul acesta, coptlui va. fi călii şl lucie prt*-

gltit pentru viaţă. Pe atunci, dacă laltaLul de trei am refuza să se spele pe dinţi, unul dintre părinţi stitea lângă el În baie pânăcând copilul se

hj?iilu pe dinţi, mi-a povestit această mamă. Fiul ei nu avea decât K! se înfurie, să zgârie HJ să muşti:, pentru că ea ră mânea La ful de impasibilă Hj de neclintită pună când copLIulae jpffla.

„Rezistam *fiţi iii* mă supăr hai să devin brutală. Putea să dureze şi noră, daiijiti-uii final întotdeauna se spăla. pe dinţi'¹, mi-a relatat ea.

Am detectat 'iu gLasui ei mândria că a reuşit să facă arfa fără să folosească forţa. Eia teî.isiasc ţi câştigase; ţi nu s-au înregistrat niciun fe| de vţdimt, după mm vedea na lucrurile-înl.r-un fanai, băieţelul cL a DKtlal ţi K-J.-LEI un purtai aţa cmn trebuie. În ral r-din urmă, IILL-M.SLIL

educaţie funcţiona.

Dar ce înseamnă de fopt să foloseşti forţa? Şi ce a Învăţat băieţelul din aceste confruntări care durau ore în şir În ha ie? Eu sunt ferm convinsă că un lucru nu L-a învăţat: aceia că el ar valora ceva în ochii mamei. EL a învăţat că părerile Lui nu valorează nimic ţi că sentimentele lui nu sunt validate de către ceilalţi. Poate că, în schimbi, a învăţat că mama este mare ţi că nu trebuie să se aştepte să primească ajutor tir la tiicLuu adult ţj că singura cale de scăpare este .sîl plantă, în orice caz, eu sunt sijţurâ că o oră petrecută în baie, cu planşete, furie ţi disperare nu îl va învăţa pe copilul tău nimic despre cum se pot rezolva problemele.

în iicelaţi timp, eu cred că :i twistat un motiv care a ÎămL-o pe mamă să-mi relateze această poveste şapte ani mai târziu. Acum. când descoperea că fiul ei era pliu de furie, ceva a făcut-o să realizeze că acele victorii de fapt nu au fost chiar atât de importante.

J’ărmţii au auzit de multe ori că este important să fii consecvent cu copiii, dar adevărul este că lucrul acesta nu înseamnă mare lum – ba, din contră, poate ft chiar dăunător.

Ceea ce are însemnătate este sentimentul de siguranţă ţi de legătură. Să câştigi bătăliile cu un copil nu reprezintă un proiect pentru care

merita hid ie ihaţi HI nici LIH-S de tare sa fii aiăDdm. J*c utili acul proiect, forţa taÎD calitate da părinte este mult prea mare şi., priu urmare, este potenţial dăunătoare.

Am cunoeeul mulţi părinţi oare cred că HUNI obligaţi .SIL continue dacă au început educaţia, pe u anumită linie, ţi oricui il este uşor să meargă muli prea departe În direcţia greşită. Uneori. lucrurile mărunte put *x$* cupetr pr«f4ttll rfluiillfiral dr mari. Îţi ptiţi dt>ri im *tfnpil* i^Hrr Hă fte plăcut de ceilalţi, uu copil care nu ne ceartă cu sora Iul, oare nu-şi ¡HVge destul mate, care nu face dezordine. Iar alunei părinţilor le vine uşor Hă se preocupe de acel lucru mărunt, încât devine justificată tratarea copil ului cu mai multă duritate decBt s-ar cădea. Oarecum poţi deveni oab la propriile tale inlenţiibune. Mai ales că există dentule lucruri mult mai rele pentru un copil decât acela căiţi suge prea mult degetul mare.

Evident că aaia nu înseamnă că un copiE are întotdeauna dreptate nau că ar trebui să-l laşi după voia Lui. EI este încă mic ţi nu ştie ce este hun]>entru el. Tu eşti cel care conduce şi cel ca re trebuie când ţi când Hă uită: „Ei bine. acum vom face asta astfel. Am înţeles că tu nu vrei

iiif-.L. **iiiii* BCtLHl este Lt:l ei ml hiuft .sîl | u i_il»:lL^ iii '. Sarcina la eHle Si-L CQlldud făj”j să lezezi Lugătura Jitii ru Lini! hj ujpii. Tu nxibuie Să-l ajuţi să ire:scă prin viaţa.sa-] sprijini în :i]e^-ELl<: jw care le fuce. Lac! Halatul pe dinţi este problematic, alunei joacă-le $J prosteşte-le cu asta, ultfi-U la tiu fiLnuleţ câ! timp vă spălaţi. cumpăraţi o pastă de dinţi iiuuJd şi atractivă, încercaţi să găsiţi o modalitate care funcţionează atât pentru tine cui Ha pentru, copilul tiu. Şi dacă vi cete absolut imposibil să-l convingeţi si se spele pe dinţi., atunci încercaţi din nou a devua zi dimineaţă, când copilul nu «lela fel de obosit. Nu este ni do problem! deci tnlr-o nea ii nu se spală pe dinţi.**

fine minte că educarea unul copil este o munci pe termen lung. Ca părinte eşti evaEuat nu dup! micile victorii repurtate împotriva copilului, ci în funcţie de rezultatul final.

Cum învaţă copilul tău

Eu [e răspund la fel tuturor celor cane întreabă cum *ai* creeze o conexiune cu un copil de grădiniţă: „Trebuie *ni* te cobori la nivelul luH, Trebuie să vezi 1 urnea prin prisma copilului, trebuie să iei parte la trăirile ţi la experienţele lor. Copilul învaţă atunci când eşti oJifftn-tde el, nu iiIujilî clinii ai iar. nat lIc d;i.w:ăl. tiLuăpimi se [unduire nrj i!r riitK

ori îţi etalezi cunoştinţele atunci când copiliţi într-&devăr are nevoie de ele. bac! Ei ordoni unui copil de patru ani, spunindu-i: „Trebuie si faci aşa[„, copilul de patru ani se gândeşte În mintea lui: „Eta nu, nu trebuie deloc să fac aşa, există şi alte variantei'. Iiii nu ise pare interesant că tu ai aflat deja toate răspunsurile la toate dilemele vieţii. Uacăîi explici că tu deţii soluţia „pentru că est sunt adull ui”. atunci este îndeajuns

[Le lipsit dr sens prnlni el. fcLvăţ.nrtM nu mai este pneurnlă JlUJLCl.

Un deget acuzator Îndreptai către copil niciodată nu va da

rezultatele xounlalr. învăţarea se petrece atunci cãndcnpiii văd tă. lucrurile

funcţionează, atunci când îl observă ci tu. ii însoţeşti pe drum, că Ui le siaj alături în procesul 5nwă(ăriL.

Când mpilu! de trai ani insistă săajuta la spălatul |p-a murilor şi

flatat *■ plin d-e apă pentru că al nu ăstora cârpa eun trebuie, Si poţi apune: „Opreşt-e-tel Trebuie si îulî aşa:H mu poţi încerca să-Lspul: „Ah. ce fmnuiH ai spălal! Eu obişnuiesc să atone cârpa pentru că merge mai nşor uşa. ULtl-ie aieiî Poţi să iaci aşa. Ce zici. te descurci?”

Murea ta provoca re este sfi-l călăuzeşti prin nişte metode pe cure el *si* le poată aplica.

Copiii de această vârstă au nevoie de multă vneme ca să înveţe ce înseamnă consecinţele. Nu te du hStul atunci când ii explici copilului de patru ani pentru a douăzeci şi una cari că seva uda la picioare atunci când calcă Sntr-o băltoacă. Uscarea bainekr precum şi alte astfel de aspecte predice ţin de această vârstă. Copiii nu işi controlează prea bine impulsurile. [>JL-J ceva lise pate amuzant vor face acel lucru. Şi asta nu am nicio textură cu tine. Mai bine toarnă-ţi o cafea cit timp se usucă pantofii.

Disciplinarea

Eu cred că mulţi părinţi, asemenea acelei mame care şi-a obligai fiul să se spele pe dinţi, s-au lăsat îmbăiaţi de ideea că UJI copil trebuie disciplinat, că el trebuie să se „poarte frumos.” ţi că va învăţa asta dacă

SC! VTL KLipiJTSr-.

Oivantui ,<lLsibplLnă” provine din Laliuă Şi îndeamnă ghida-rr:. *În* n- lele noastre acest sens originar ol cuvântului a fost dat uitării, conferin- dn-i-seîn schimb *a* co notaţie nul ilară. Vreau să spuu că ar fi prealabil să Sncepeiu să-i neconferLin sensul

vedii, cel puţin în cazul în care este vorba despre cum am putea să venim în întâmpinarea copiilor noştri.

A disciplina copiii ÎnseamnS. a-i ghidaşi a-i conduc*pe calea cea hutía, i iitfL-M iiLtij să plşlni alâturi deţl-fL nu sa-i pedepsim mu si-i certăm..

Copilul caic! pe tiroide laie în pentianetiţă – rbiarţi atunci când nu eţli conştient de asta. Educaba unui tupi] se peírece lot limpul. Copilul se uita la *tine* alunei eáud o mânjii pe iubita la pe pár. copilul te urm&reţte atunci *cină* duci gucunlul, când wrbeţticu tdeviaorul, *ciad* cineva 3ţj apune rezistenţa, precum ţi alunei c±nd tutui îţi mer^e ca pe mate. Copilul în va ţa din tul ceea ce faci tu – încontinuu – toate aceste mici lucruri Invizibile care alcătuiesc vieţile noastre.

Creţterea unui copil nu faiseajtinfi si faci pe cocoşul sau sa strigi „ilijpî Aw;L eţLp Miuila!” Cretflemi unui eCrpil mL*î *tniuf.* în apmxLrnaLiv douăzeci de ani, cupilul iţi va urma exemplul în. glumele care le fac sa râzi, în jnoduLîn care iubeşti, în modul în care ierţi. El seva uita la ce anume respecţi, ce anume te înspăimânţi ţi va unita tipurile de limite pecare tu le impui.

De aceea nu voi ezita sS.-ţi povestesc iar ţi iar despre faptul ca „a puitelimile" nu înseamnă ca tu sa îndemni copilul sa pili rundă În perimtlnil desrn^E de gaul. *Iji* jchitrih, vth, tcnpreLiní, *AT* trebui *3 W=renti sa descoperiţi cum arata terenul, sa vedeţi unde ar trebui sa construiţi garduri – iar copilul va trebui În permanenţa si te aibi alâtiiri pe post de fl.lt id ţi de parinle responsabil.

*

EDUCAREA UNUI COPIL NU SE PETRECE DOAR ATUNCI CANO COPILUL A ÎNCĂLCAT CEEA CE TU CONSIDERI A Fi O LIMITĂ:

EA ARE LOC TOT TIMPUL.

Când pot să încep să ai îl cert?

Mu demult am vorbit eu părinţii copiilor de la o grădiniţă din Oslo. După aceea, a venii 3a mine un Larii şi mi-a spus ca citise cărţile scrise de mine. FJ era frâne chitit să stabilească reguli .ţi aştepta ca fiul Lui sâ fie îndeajuns de mare încât *ai* înţeleagă. „Llai- acum, *ci* băiatul meu s* apropie de vârsta de cinei ani, ar trehul :>i înţeleagă ee vreau h.'i iic[H], a spus el .ţi a continuat: .Deci când crezi ei am vale si-i spun «-Acum vorbesc serios!» şi Lând a> putea *ii* încep s£-l ceri niţel?", m-a întrebat el cu un zâmbet discret în colţul gurii.

I-am răspuns c£ tot ceea ce un copil nu poate si asimileze li este inutil. Cearta este o- modalitate proasta de a-l i nvita orice. Atunci copilul se sperie şi se închide în. el. Dar, Într-adevăr, În aceşti ani. se întâmplâ. ceva cu capacitatea unui copil de a înţelege consecinţele şi limitele – există o diferenţă, clară Între aşteptările pe eare le poţi avea de la un copil de doi ani ţi cele faţi de unul de şase ani; dar este de asemenea imporLant să-ţi reaminteşti ei este vorba, în ambele caruri, despre copii mici. Părinţii pot foarte uşor să-ţi supraestimeze propriii copii şi le vine uşor să se gândească: „Acum ar trebui să înţeleagă*.

Dar copilul nu este decât un copil – un Începător cu un creier insuficient dezvoltat. După aceea, treptat, va înţelege din ce În ce mat multe despre cine eşti tu şi în ce fel de lume a intrat, va

înţelege care sunt limitele şi va înţelege că lucrurile pe care le face au repercusiuni. Cel mai importam lucru este. cu toate acestea, ca tu. ca părinte, *ai* înţelegi *ti* voi vă aflaţi de ahia ia începutul unui drum lung. Aveţi aşteptări mici, pentru. ci vor fi multe greşeli, multe lacrimi, multe Lucruri cane vi se vot părea, complet ilogice – dar aşa este viaţa şi astfel învaţă copiii.

COPILUL DE 2 ANI: Tu stabilești limitele și îi explici în timp ce demonstrezi. Dar, în continuare, vei păstra gărdulețul de protecție de la scări, ca nu cumva copilul să se rănească. Gândirea, care să-i facă conștient de consecințe, încă nu s-a dezvoltat.

COPILUL DE 3 ANI: Tu stabilești limitele și îi spui copilului ce așteptări ai de la el. Trebuie să-i spui că mașinile sunt periculoase și de aceea trebuie să se oprească atunci când ajunge la stradă. Trebuie să-i explici cum funcționează lucrurile în viață în timp ce vă uitați sau citiți despre ceva împreună.

COPILUL DE 4 ANI: Atunci când copilul face ceva greșit sau ceva periculos îi vei spune: „Oprește-te! Poate să fie periculos!", sau „Nu face asta, te vei murdări!" Și apoi tu va trebui să curețí dacă e nevoie. Mesajele scurte și simple au efect – nu cele lungi și detaliate.

COPILUL DE 5 ANI: Acum îi poți explica reguli mai complexe și îi poți da explicații mai lungi. Dar este important să reții că și copilul de cinci ani poate fi destul de impulsiv și poate să încalce regulile, dar asta nu înseamnă că este un copil deosebit de dificil sau situat în zona de risc crescut. Durează cel puțin 15 ani să exersați gândirea logică centrată pe analiza consecințelor și pe controlul impulsurilor.

Cum pot să ovit să-l răsfăţ pe copil?

în rsifl.ru] í·iuLtLTÍn'í'liir mele, unele inlre-bitn sk repelă, ţi unu tiln- treeJe eatecun sä eritäni rfafâţarea npLUnr. tale o întrebare bună. Dar, de faßt, lë însEamnă *ni* fii rârfăţat, ce 'Lú&éninfi prEa. mult bine? Dup£ părerea *mea.* tlxfâţuL ¡nseajiinS sä *ceri ceva ce* üli-ţi trebuie şi

jjl? care-1 toi uşi. dar tiu ta poţi bucure da al. Copiii la această

ilu au o noţiune cEară despre ceea ce la trebuie sau oala «sta necesar, doi-ai toi uşi tar ioane multa. EV scurt, vor cere tot. o ui mult dacii L la trebuie. Cu aEta cuvinte, în mod vădii asta & sarcini pentru lina. L'JI adult, să evaiueii ce îi prindă bina copilului tiu. Tu eşti cal răspunzător, în Secara zi şt în totalitate, pentru ceea ce primeşte copilul tău. Când asta prea mult? Nu aste uşor să spun exact unda trebuie trasată o Linie, pentru că aceasta difetă de la o familie ta alta ţi variază da la o cultură la alta. Dat-, indiferent da situaţie, asta responsabilitatea ta s£ ştii când copilului nu Si face bina cava.

Asta înseamnă că tu trebuie să-ţl menţii deciziile chiar ţi atunci când lucrurile sunt dificila. Când urmează sa mergeţi [a grădiniţă dimineaţa şi copilul tău ax prefera să rămână acad încă puţin. pentru cl este atât de bine, este-răspunderea la d-i reaminteşti că trece timpul. Voi trebuie să mergeţi la grădiniţă chiar dacă esta plăcut să stai acasă. Trebuia să te strâduieşti cât poţi de mult, chiar dacă copilul tău nu are chef să meargă. „înţeleg hurie bine că ai vrea să nun sLai aici, clar nu km poate. Bij trebuie să merg. la serviciu, iar 1u trebuie d mergi la grădiniţă. Nu vrea mai bine să-mi arăţi cuce pantofi vrei să le Intalţl?”

Dacă nu a mâncat cina, dar plânge că mai vrea îngheţată,-este de datoria ta să-i spui: ^\r fi fost bună o îngheţată, dar ar fi. mai bine să mâncăm şi nişte mâncare4'. Un copil cu vârsta de trei ani nu ştie că i se va face rău de la prea multă îngheţată. Dar tu ştii asta.

în Limp ţr nqqriii :i*rste riLpduri, hu nui oe*-p încheiaţ »dptSmânâ

1 n care copiii meu au primit aproape tot ceea ce mi-au cerut. Am fost epuizat! din cauza orarului meu foarte aglomerat ţi, prin urmare, am fost o mamă ţi o soţie mai puţin dedicată.

Atunci când eşti obosită, îţi va ti foarte greu să le spui „nu"
copiilor. Ivntru problema aceasta există o soluţie destul de
simplă: ntciunui copil tiu Si face bine să slea

I I jtidi iul[1] şi cu taţi obosiţi. L>;irj;'i nu al energie, nu estedelm amuzant si JuLti. în tonfliti deschis tu cet mici; lotuşi, aceasta tiu este ostratttgie sustenahdll pentrn o educaţie solidi *a* copiilor.

Daci HştJ aliide fericit c* ai LOpii, aiuncl va fi hine si ai grija retine ni de propria ia viaţi. Cât de mull mănânci ni hei, cit de mult dormi, toate acestea au un împaci direct asupra ia şi a telului liu de plrinte. Trebuie H! ai energie, ta si spui _nu* atunci când situaţia o Impune. Data jiu teiLŞcşii si faci asta Într-o zi sau tntr-u siptliuâni, un este nicio păgubi, dar lucrurile un vet pulea trena aţa pe termen lung.

O buni educaţie a copiLuSui Înseamnă ca şi tu si fii în echilihru tu tmetofluţu

Este important să Insişti asupra lut „nu”?

Când este vorba despre un aspect toarte ian portant, trebuie sl iţi susţii ideea. Trebuie si pietăţi din casi la t> anumiţii ori, trebuie sl mâncaţi şiallceva iu afari de îngheţai! şi trebuie sil vt duceţi la -culcare aproximativ ta aceeaşi ori seara. Ritmul şi fl-.Lx ui zilei sunt responsabilităţi constante pentru adulţi. Daci copil u.1 insisl! mereu si mai vadi tnci un episod din *Pompierul gtun,* arunci va. veni un mrunent când va trebui si- i spuneţi „tui”.

Dar. daci simţi el ar trebui sS-i spui „nu[H] doarpenlru ci nu l-al apua de mult „nu[H], acesta, nu este un mortlv îndeajuns de bun. Unora li se nizare ideeacl a venit 1 impui si impun! şi nişte limite şi, din senin, decid ci tnebuie sa spun! „nu”[1] la îngheţata de dup! masi. Daci eşti de acord sil mănânce puţini îngheţat!, atunci nu ai niciun motivs! spui .nu“. 1'oţL. în schimb, site asiguri tl nu mânând prea multe dulciuri pe parcui-aut zilei şi apoi, tfttr-adevlr, veţi putea savura puţini îngheţata. dup! cinl şi vl veţi di seama cât de gustoasa, poale sâ fse.

Foloseşte „nu' -al daci are un ifosi .şi *HM* i 1 ntr-adevar vorbeşti serios. Ku spune „nu” rioat de dragul de a refuza. Un copil trebuie să prlveascâlnjur ca să înveţe sa trăiască o viaţa fti care eiisiâ adevir hi Miatitate. Sil trăieşti după o metodă sau du pil o reţetă nu este o viaţă adevăraţi. baca Lu, de exemplu, Îţi. Lauzi copilul de duci ori înainte de a-l critica doar pentru ca aşa ai ritll tu pe undeva oi m fi util să procedezi, atunci abordarea ia nu este deloc una potriviiă penint o bună relaţionaoe cll copilul. Trebuie sa-l lauzi sau si-l critici doar atunci cănd vorbeşti serios şi în situaţiile în cere este adecvat.

Daca nu îl pun la punct acumr el va învăţa că este în regulă ce a făcut

Ku împreuna cu un prieten de-ii inei stăteam La. o şuetă despre fiul lud în vârsta de patru ani. Cu câteva zile înainte, băieţelul desenase pe |ierete acasa şi prietenul meu a reacţionat impulsiv şi a strigat Ia băieţel, apoi l-a îndepărtat de acel perete. Chiar daca el se comportase puţin cam dur. tot era de părere ca a procedat bine: „Daca nu l-aş fi pas la punct, ar fi crezut ca este în reguLă ce a clluLl”, mi-a mărturisit tE.

Mulţi părinţi îşi argumentează reacţiile 1n modul acesta, dar eu credea ipoteza aceasta este eronata. Un copil încetează să deseneze pe perele chiard:ui un biiţi uu pinim.il În pwfoa ca să-l opreşLi. În riiui de azi nu exista ntciun tânăr de douăzeci de ani care *3. deseneze acasă pe pereţi pentru că părinţii nu l-au oprit când era mic.

Copiii cu vârsta cuprinsă înLre doi şi şase ani vor face multe pros- tioare. Vor desena unde nu te aştepţi, vor muitiări sau le vor sparge lucruri – din câte îmi amintesc şi eu –, poate chiar vor mâzgăli pe jos cu ulei de floarea-soarelui.

Nu-i frumos sa deseneze pe pereţi, tusa esenţial este ca cei

mic să înţeleagă ca Lu eşti responsabil de impunerea Limitelor şi tu decizi ce e

porok sau nu. Deci cum a* trebui műi te foloseşti de puterea la? Atunci LÍjjű bâleţeluE liti a desenat pe putrin:, îi poţi spune: „OK, st desenai ceva pe perete, dai- nu e pi h;l ihuiuu. Nu a prea frumos sa desenezi pe pereţi. Uite' Mai tűrne deseueazi]ie hârtie şi apoi vom. aj^ţa hârtia pe perele”. Important este ±5 sublinieri *d* tu eşti la conducere. Tu Ei semnalezi copilului *ci* îl ¡ţfrideziși ca eşti responsabil în a-i atâta ce este bine şi cum iuncţionează societatea. Deci nu ajuta cu nimic îl te enervezi, sil arîţi *ti* ai mân& de fier ţi. *ii* începi sâ ţipi, pentru ca apoi sa scoţi din dulap. în mod demonstrativ, cel mai mare hnrete pe care-L al. Dupi cum riceam, eeana poate că va avea efecte acolo şi atunci pe moment, dar ea este dâunâtoare pentru voi toţi petennen lung.

Aceasta nu esie perioada propice pentru ceartA. Copilului ii face hine hj ştie d tu eşti LUI conducător care îi confer siguranţa, *ci* lu îţi păstrezi calmul ţi mintea limpede, şi *ti* ştii mai bine decit el cum funcţionează [urnea.

Ameninţări deşarte

Noi, părinţii, ne dorim atât de tare sa fim ascultaţi de copiii noştri, în special -alunei fand secompurtâ lltÍl- Şi ne dorim iLgta alftL *tlr* mult, incâr uneori spunem tuciuri care nu.sunt ueapârst adevărate. Chiar recent, Sn diurn sprecasâ de la uu concert, am intrai la McDonald s. Chiar lân.£fi noi stfitea un tati cu doua fetiţe care aveau în jur de Lrei şi, respectiv, cinci ani. Fie au ini rut vesele, se jucaseră. afari ţi erau obosite. dar fericite – şi înfometate. Dupi ce au comandat mâncarea, s-au aşezat ia masa *cu ii* aştepte comanda, furorile au început sa se joace cu baloanele pe carele primiseră de acolo şi ere previzibil *d* seva las a cu cearta şi plăiuete. Tatii devenise disperat din cauza comportamentului fetiţelor şi Ee-a spus cu «sprinter „tbd va purtaţi aşa, pleciml” Fiica mai mare a întrebai imediat ce se

va întâmpla cu mâncarea, şi

tatăl i-a spus cît va trebui iruncali. „Nu [rutei n ±a mincân În oraş, iiiL i.nijujjţi de oameni, dacă vüi vfl bateţi tu baloanele”, le-a spus el ţi. din frustrai«. a mai adăugat: „Dacă aţa v;i comportaţi, nu vom mai mânca nictodatá În £»*5. Pentru cil atund nu meritaţi si m5ncaţi!H Fata mai mică tiu a lnţele.s mai nimic din ceseînlimpLa, dar fetiţa mai. mare pjíta oarecum surprinsă şi cam. trişti atunci când i-a întors din nou cfttre surioara, mal mici ţi ţl-au continuat joail. Cel puţin, ea a. înţeles că nu il poaie lua în serios pe rotál ei.

Din fericire, imediat dupi aceea a sosii mâncarea ţi dupăce fetitele au mâncat, s-au comportai atât de armonios, una cu alia, incit era un deliciu ifi le priveşti.

Aceasta este Ldeca mţa: atunci când le este foame, copiii ou se comporţi mai frumos dacă sunt ameninţaţi di nu vor mat primi de mâncare. Nici strigatul la ei nu ajutá.Tu, ca părinte, eşti nevoit sâ vezi care este problema de fapt. Fetele din exemplul meu nu se comportau foarte urât, ci le era foame. Dacă înţelegi aceste lucruri, alunei trebuie *ni* Încerci, cât poţi. sil faci timpul *ai* treacă repede înainte de sosirea mâncării – aţ: putea, de pilda, sil ieţiţi ţi sa vă uitaţi la maţinile din parcare sau aţi putea sivă jucaţi de-a prInseiea sau puteţi face orice le-ar distrage copiilor atenţia până în momentul în care mâncarea soseşte 3a masă – ţi atunci problema va fi automat rezolvata.

sa



SUNETUL JOCULUI

Uneori mici sunete răzbat efervescente de la podea până la tavan. Mici sunete-semnal care vin din lumea copiilor până în lumea noastră. Eu nu cred că în lume există un sunet pe care să-l prețuiesc mai mult decât pe acesta. Dacă sunt plecată în alt oraș, prefer să am o cameră de hotel orientată spre o grădiniță sau spre o școală, pentru ca sunetul jocului de copii să răzbată până la fereastra mea. Asta mă umple de amintiri bune și calde, îmi conferă liniște și încredere în viitor. Indiferent de limbă și indiferent de țară, copiii care se joacă sunt pretutindeni la fel.

Copiii de această vârstă obișnuiesc să vorbească cu ei înșiși în timp ce se joacă. Cel mai mare dintre copiii mei îi asculta pe cei care vorbeau mai mult. Fie că se juca cu lego, fie că desena, fie că își pregătea supereroii de luptă, el începea apoi să povestească ce se întâmpla. Și eu știam deja, stând acolo pe jos în apartamentul nostru, cât de dor îmi va fi mai târziu să stau lângă el și să las jocul să devină o parte din ceea ce se întâmpla în cameră, să las jocul să fuzioneze cu ceea ce făceam eu.

Se petrece ceva frumos cu toți copiii atunci când ei se joacă. Joaca înseamnă să-ți urmezi instinctul. Oare de aceea este atât de frumos sunetul copiilor care se joacă? Dacă noi, adulții, ar trebui să ne dorim ceva pentru copiii noștri, atunci ar trebui să ne dorim să fim în legătură cu vocile lor interioare. Atunci când auzi sunetul jocului de copii înseamnă că totul este bine. Nu trebuie decât să te bucuri de acel sunet cât de mult timp se poate.

TREBUIE SA ÎNVEŢI SĂ ÎMPĂRŢI

Moi. adu arh *mvi* | di În inur« tanc recite de unduita în raporl cu cei iai1 ■ F,Lim deja ce «Ic demn de admirai ¡e. da-' şl ceea« atrage dezaprobarea cekyiaiti. De aceea nu es-te chior aLOI Uf htrtblţnuri. lJ m simţii itarijMiti cind copiii boifri ¡Vicaica aceiLe norrne. ţi e o« IVitelea ca noi iî ne doi ini ***ca*** ;-i ri ¿5 Tn^e Ieag3 cât mal curând cum Erebiuc sl se com- porte. Dar alunei când copiii emulo lucrurîte de laootegid de **jMCţ. LÎ-id S# pr-**

uareK. Cu infi-i caiea iau când Mrtn^ deşi toaca lumea tu«. a> fi greşit slcwisiderirn ci „auTncilcat regulile"

„Trebuie si iiweLi iliinp*iţl lucri^lle 1ale cu ntaltn ***a?*** putra apune un pSrintecopiliAil siu dedai ani, care a luni ceva de laearnarttttjl =Su de ¡oaci.

Au oi pirintiHf ***i'M*** Putea aduce li-i arate cum ac trebui si Impaita **eu** alţii. Este uţo* de înţeles os iţi -cine ia procedezi dw. ifai de răpi «sie inul ¡1 si

■aci ud. Un copt* de-doi ani nu rnteteie conceptul-de j Impirir, lai situaţiile care apar trebuie reZolvatelii alt nod. Aii-ni-ţi copilul care plante, răcind cuei iitcevPMugastndocioi d jucirie peni ru cel care nu are o jucaneiuilcleM de >iiteieaanta cu cane ±3 se joace.

Alunei cand «piu ie apropie de trei ani, poli iG Ihcepl Tncet aa I fvriKerlzed cu conceptul de „almpAiti". „Acuirt s-a jueal Alrn« cu madine Tirlrebwe si l-o dai feupai ţi aa-ţi ¿stePli [1] a-'i ■ Oul", Al put Hi ilᵖl spui, dft ***tttfti'*** piu, coprtulul tiu. Dar trebute sfl L> iaci iBffttf'i judeci ţi rara aa-i ceftl. Ld vSiatd aeeAila. nu ejle îl p-ublarnâ fr etitB, Ci dOar ***v***
situaţie care se ier tun
puti ajuia pe copil isarudhc.

În ifFinrlw, ^Cimqi Cînd CflpOijl TiVipe ¿5 ptl-rtâica h iui ui adu cu altdlit, *pe* IA vflrtIA fe trel-pafrttAnm poţi arata ce w petre« alunei elMelneva ¡4 un **lucru-de la altcineva: „Uitfi-te! Atu ni Alinei r. p*re rin. oertfu e»-maţiria «le-a *.Ce liei?**
N-nr Ti mni bins si i-n dim Tno pdi ţi s3

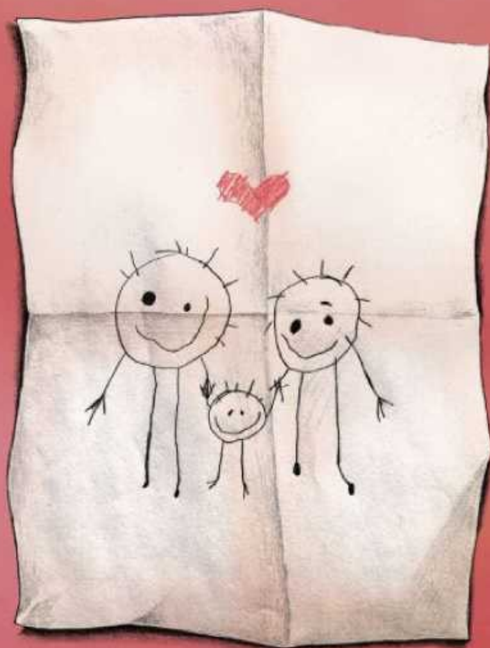
fl.i aţtepţi rândul?”

Copsul 4a paVu ani Începe i&eonţtlartliieie' toi inii mult ji perUpKtlVA Ld. 04 pSrinte, dincolo ***oa*** cum vede al lucrura* Penrt.ru-copilul (Te Blnchsaie Ani -a ri deja cavA rirwc sa ţi **diii^e ffridut. P^jelf LSlnv.dld ASIA 4« la AntniUIWWt« adu Trtr-ti- farMle cu m* mui^ fraţi** adu ţuiOd. „N'A rndi r-HmAlprea muffîuc de-Trucle ţl auntem Eroi. cum ***iS*** laţuri/r copilul a liw-Stel Mutiuiifd dteawUtAtei ţl acum începe sa+= itdepitjeia societatea din nare ***face*** carte. Asţlei. ***ie*** JeivDM AL ***pil*** Ou p*ţ.

Ade*Brul ***tite*** 03 un copil oi icum ms incita -*J flmpaMi, daca ***y*** Lu 5inpa*ti. Coi mai bon IriL-J de a j diuta rţle ad ***U*** Lu cettaieImpaile. Atunci ¿and primaţii ceva bun adu numoi n Irtrtbi ţi pe cop- daci Y-rea d*i ceea ce- ui lu. Daci 4b vai dCBsâ aeobiţtiuleţle ii hvipSr'tiLi ceeu ce ave***V*** aluno ţi copilului i s* va Imipan acrit Obrtel.

Den or trebui sB Hrrui reln-îiatlbeeea ce-prweţte normele

sociale Th eceţlionl
du vaLS- Co- piiul va
aiimilA toiul atunci
cand ***fa*** ri pH-tgBMr.
PânS Alunei. Fris-S,
«teasentiai sa-i
^riirto^i cutai inai
pu|iuo mlpO v
judetâLi.



AI GRIJĂ DE RELAŢIA DE CUPLU

În cabinetul meu am auzit aceste povestiri Sti repetate rânduri —
[Lthpi'u cum l3Jh]:■ :i i-e dragpfltea, despre cum ne scapS pii.n1 ie degete
aproape imperceirtibiLşi, într-u zi, pur şi simplu ae transformă în **altceva.**

în unii ilţ **grădiniţă,** ***n-.ta|LU*** dintre pSrînp ^le grru pusă la **încercare. Când-eşti împreună cu cineva înseamnă să te lupţi mereu ca să păstrezi vie flacăra iubit ii, du vreau să vă spun că rareori vă va fi. mai greu decât în. anii aceştia.**

Tocmai acum nu ai timp ii tocmai acum a i-trebui să mear.gâ tuiul ca pe roate, LLH nu se întâmplă asta.

Când copilul tău plânge În bohoLe dimineaţa pentru că nu-şi gi seş-te geaca pe ca re vrea s£ o poa rte, În l i mp ce tu trebuie să ajungi La *a* întâlnire, iar partenerul l âu -devine iritat şi i se pare că gestionezi prost situaţia, în acele momente îţi este greu să fii În cea mai bună formă, a ta. Poate că ie enervezi şi spui ceva ce SE face pe partenerul tău să se simtă înjunghiat mişeleşte, iar apoi începe

acest dans trial, a cărui muzică uuo mai poate opri uiclunp] dintre voi doi.

Adevărul este că veli avea momente dificile ri de ii. rit nu doar pentru că fiecare dintre voi are LLU trecut a] său şi ferâre are o idee despre i» înseamnă să Ai părinte. Atunci când copilul începe aă impună limita şi vrea ia facă Eucrurile în modul aău propriu, vă veţi confrunta tu o ne ui pnjvtKaie.

Cuplurile tare vin la tabinetul meu icni povealean uneori despre o ailuaţie în care nuna a-a supărat pe copil, în timp ce tatăl era de părere că ea ar fi J rebuit să fie mai hotărâtă. Asta îl determină pe tată al preia controlul, dar atunci mama eaie de părere că el este prea strict şi, astfel. fiecare dintre tei doi porneşte pe calea lui. Ulterior, cei doi parteneri constată că tocmai şi-au început ziua cu stângul şi devin supăraţi unul pe nitul. Ea ae duce la muncă şi ae gândeşte: „Cum să înveţe copiii rând «IÎHÎ comportă ap? în felul ăsla, ny fayedntat să lnrântâţnmJ
lucrurile'[1]. El este la birou şi-şi apune În sinea lui: „Tot aşa ae comportă şi cu mine, nu îmi apune- niciodată ce-şi doreşte de fapt, doar stă supărată şi acum ¡1 pune şi pe copilul nostru En această situaţie[4].

Eatecvtrem de uşor]h±ntru parteneri să dispară şi să pornească fiecare pe calea lui. De aceea, acum, mai mult decât oricând, este important să păstrezi legătura cu iubita ta sau cu iubitul tău.

„Eu fac totul”

lina dintre cele mai mari provocări ale relaţiei de cuplu constă În pănlriLrea nchilihnilui. înlotdeaLma vinul dini re vini Joi, hle

obicei **manta, se va ocupa eu precădere de pregătirea pacheţelului de mâncare, de spălatul hainelor şi de punerea în ordine a lucrurilor copilului.**

De obicei mama este cea care stă acasă atunci când copilul este bolnav, ea este cea care îşi aminteşte când este ziua de excursie de lu grădiniţă.

Și atunci care este soluția?

Este vorba mai ales despre a rămâne aproape de celălalt. El trebuie să reușească să se facă util și ea trebuie să vadă că ceea ce face el este folositor. Există multe metode de a împături haine, de a face pachețele de mâncare, de a spăla dinții, de a te juca și există multe metode de a duce sau de a lua copiii de la grădiniță. Pentru cei mici este benefic să vadă că nu totul se face într-un singur fel. Copilul trebuie să învețe că există mai multe soluții, că este un avantaj faptul că pachețelul nu este perfect în fiecare zi, și atunci pachețelul devine și mai bun.

Cel mai important lucru pe care i-l poți arăta copilului tău nu este cum se împăturesc hainele, ci despre faptul că mama și tata gestionează totul, fiind stresați și având tot soiul de probleme, într-un mod operativ, împreună.

În mare parte, soluția pentru aceste cupluri în care partenerii se enervează unul pe altul este de a-i ajuta să înțeleagă că diferențele

„iy nrisi^flp purn li.cjjţdsp'us ţ.\ çh ‘[qqijíĺíarwţiuE **ptlcuhlt iï iwuj'eé**
lunípiiíwí ni jlcmdc tvs ¿óin síiig -c™ cÉuiijq US ÇÎCW?n[3JP BQ
fbui gp aţTi;WQLUU-3U|q UJIFE7^UTIb'13^9Uy

tnqQţsp^ ic îcu.i nu slap 'awuiwJl se w tiaiït ícp ll-ph ajiuTu;
■fiTE|rl]] jrnp r-upi

= TE E “í- H ? ï' 3. S a- & T t * S & 3' Ë

£■ S. - g I a. - ™ c- 5 & i I ï I S B » E.

& Ê. * £ * ï! H ﬁ I ! E, ■£ E £■ S S £ S' c g- ï V4 - g I I S I E ? % * \

clintit! el pur fi benefice pentru educaţia copilului. Fie ci sunteţi asemănători, fiecâ sunteţi diferiţi, aceste, este un punct forte.şi nu osUSbi- dune. Iar voi trebuie si înţelepţi asta pe cont pmpriu, pentru a nu vă amirî traiul de zi cu ii. E bine. deci, să încercaţi să veniţi în întâmpinarea. partenerului vostru.

Este uşor să vezi ceea ce nu a finit. Rate uşor sa le enervezi când vezi tabloul pe care rcu l-a agăţat pe perete sau banca pe care ar fi trebuit si o vopsească sau ci Lipsesc bocancii pe canea premia sft-i
cumpere, jnccncnţi t;£i vrdrţi şi *nt&nife* face bir>e p^rlpneryl de viaţi, nu duar ceea ce nu ¡-a ieşit cum trebuie. Sunt multe mărunţişuri bitr-o L-asi care necesita efori uri şi, înainte- sa bagi de seamă căi de mult munceşte partenerul, cuplul s-a şi desciimat. [>e aceea, mai bine ai observa lucrurile bune pe care partenerul le face În prezent.

Este important, deci, să reţineţi faptul că diferenţele dintre voi li priesc copilului. Ceea. ce învaţă copilul tău de fapt este LLL există mal multe soluţii pentru a-ţi atinge ţinta şi că este ¡>osLbil să incerd şi să greşeşti – asta îl ajută |ie copil să îndrăznească să despere uti mod ptopriu di a fiiLL luL-jurilf.

Nu trebuie ca totul să f:t perfect – nu esdslă duar Lin singur mod de a *tril.* Deosebirile dintre voi, părinţii., vor face nopitul şl mai curios ca să-şl descopere propriul drum. Şi acesta este un lutru minunat!

Priviţi-va unul pe altul

Iurte nşorsă.stal ca un ariei cu ţepii scoşi, este uşor să fii nervos, dar s£ înţelegi lh adevăi-ai pe cineva ia mult timp. A avea topii este o imunei solicitantă. Partenerul iău are- nevoie na tu să pul frână şi să nu. dai cum unor judecaţi pripite, ci să le gândeşti: „Sigur există un motiv]Msn[ru care încrunte sunt astfel în acrsL moment”[1]. în IHM: să acţlonea ou furie, poate ai reuşi să-L adresezi anei zâmbet plin de subînţeles care spune: „Ah, da. Acum tu te simţi astfel. Cunosc şi eu sentimentul!”

ţrUF-lin ™ie parte din HOIHI Ea, în Uaţi aireşEi ani, să te slimjuri prin noianul de sarcini zilnice şi frustrări, printre cutiile de mâncare uitate, printre hainele

pătate şi farfuriile murdare şi să regăseşti dru- muE către ceea ce te face pe line ţi pe iubitul tău să vă simţiţi bine.

Este uşor si vedeţi doar ceea ce este mai tiu unul la celălalt, este uşor si li atribuiţi partenerului intenţii rău-voiloare şi este uşor să reacţionaţi Iraţional. Şi, da, este foarte dificil uneori să te uiţi la partenerul tău cu Iubire. Este ¿teu să ii cel cane- încearcă să înţeleagă. bar tocmai asta este ceea ce vă salvează pe voi, ceea ce vă ţine uniţi, ceea ce vă ajută să clădiţi acel suport care vă ţine- uniţi.

AmJntiţi-vă că voi veniţi dintr-un loc frumos. Cândva te-aiîndrăgostit de partenera ta, odată ai văzut ceva la ea şi odată tu, temătoare, l-aJ prins de mână pe el. Odată, cândva, v-aţi culcat Împreună pentru prima dată. AmLnleşle-ţLce anume a făcut ca tocmai voi doi să fiţi împreună ţi fiţi convingi că eidstă o cate care să vă ducă înapoi acolo.

Asia Începe prim fîLpiui LÛ vă priviţi reciproc. Prin faplul că îndrăi- niţi faceţi ceea ce ne impune iScul. Prin faptul că întrebi: jCum te samţl?H nau îi spui ■, Mi-a fost dor de ti ne\ sau Jîcuie!*. sau ÎL spui doar: .Voci să-ţi fac oceaţeă de cafea?"

şti ii ci sună simplist, dar aceste cuvinte neînsemnate au ceva măreţ în ele, datoriţi faptului că ne conduc Iu direcţia iubirii.

SexuJ şl alte a^men«a

Viaţa ta este un iureş, pliu de coşuri de rufe care se revarsă, de năsucuri carecurţţ, de dintecele enervante pentru copii tare irehuie cântate iar şi iar, de scutece care trebuie schimbate, de cearşafiiri ude şl de jucării pentru copii, pe care calci din greşeală. Fiecare zi este Înţesată şi de lucruri frumoase, dar majoritatea lucrurilor gravitează în jurul găsirii unei logistici eficiente. Apropierea, dragostea şi micile discuţii dintre tine ţi iubitul tău sunt sortite să cotoare multe poziţii pe Lista priorităţilor voastre.

Mai ales În anii de grădiniţă, multe cupluri simt că iubirea le-a secat. Copilul este într-adevăr acolo, iubirea a dat deja rod, la drept vorbind. Lteslrămaren multor cupluri începe astfel:]ncet,încel, partc- iLei-ii încep să se Îndepărteze unul de altul. Poate că nici nu băgaţi de seamă cum se petrece totul. Şi, dinlr-ndală,

singura soluţie este să vă despărţiţi.

Ilar iată care este ideea: mai presus de gestionarea familiei, de spălatul vaselor, de hainele murdare ţi de aranjarea jucăriilor înşirate prin camera de ai, mai presus de toate acestea, copilul simte nevoia să vadă că voi vă cunoaşteţi, că voi vă mângâiaţi, că vă ţineţi de nrânS, că aveţi schimburi de priviri care spun ou subînţeles: „Noi ne plăcem reciproc*.

Aste cneeajtl şi o buni şi căldumasl stare de sijţiiiajiţă. Asta îi conferi copilului sentimentul ti se gls^te pe LUI teren solid. Copiii se vor der.volta foarte frumos şi în încăperi puţin deiordonale şi prăfuite, Jar în o» domneşte ivliim. Dar ei nti se dervoltl La fel de bine În începerile în care relaţiile sunt rect şi de duşmănie.

CUm să iveşti un rîigăr. pentru apropiere atunci tind haosul. îţi răpeşte aşa de mult tLmp? Sexul evident oîi nu mai este primat lutru ta tare te gândeşti du pi ce tocmai ni adormit topitul, stând Întins pe jos lângă pltuţul copilului. Cândva, sexul era un. motiv de-bucurie pentru tine, peui.ru care le pregăteai – acum al noroc dacă trece o jumătate de ora Jăra sa auzi sunetul paşilor mărunţi şi târşâiţl ai copilului tare da buzna În dormitorul vostru.

Eu *ţrr.i* ţJ este LmpqTlanL *a înţelegeai c= ^?s*H r s|«ciiL. înt^n rulă ţip de Lungă duraţi, sexul înseamnă în primul şi în primul rând comunicare. AalfeL Si arăţi partenerei sau partenerului cât de speciala sau special este: tu ¡mi oferi mie ceea ce nimeni altcineva nu îmi oferă, eu îmi doresc să te am aproape. Acest sentiment de exclusivitate este atât de însemnai, întâi meriţi s£-i acordăm puţină atenţie. Dar et nu se iveşte dacă nu avem parte şi de restul elementelor comunicării.

Tnurarră să asculţi ca spune iubita Ta, VEilcrt «Lr Important în viaţa

el şi unde are ea nevoie de ajutor. PSslraţL dialogul dintre voi. chiar şi ■câteva minute peiL Şi ajutaţi-vă unul pe altul. Dacă el e nervos că s-a stricat becul, ajutâ-l să-L schimbe. Dată ea nu apuci nleiodfttl să spele maşina, spal-otu În locul ei. Ajutorul pe tare vi-larondaţi reciproc este – în mod Îndeajuns de straniu

– cel cane pune barele pentru o buni viaţă sexuală.

PRIVEŞTE-Ţt CU DRAGOSTE PERECHEA IUBITĂ. DACĂ VOI VĂ ACCEPTAT! RECIPROC ŞI VĂ

APROPIAŢI UNUL C€ ALTUL, COPILUL VA FI ÎNVĂLUIT ÎN SENTIMENTUL DE SIGURANŢĂ.

*

ţi raţineţl acest up6ct:v^i|i sexuali are loc „ta valuri”, Dacă survine boala jtau aveţi mult de Lutru, multe probLejne financiare, iei nlLă curăţenie de făcut mu alte griji de orice fel, se observă imediat diminuarea sexului. Asta nu Înseamnă ci el va dispărea cu totul, ci că trebuie să Il reluaţi dud aveţi posibilitatea.

Anii de grădiniţă sunt febrili, dar într-un final viaţa voastră, se va linişti din nou.

Multe dinLre cuplurile pe care le-am cunoscut [şl cate au copii din aceeaşi grupă de virată} au exiierdenţe destul tiu asemănătoare. „Dar mă bate La cap tot timpul!* zice ea. „Mied măcar ne mai am curajul să-L îmbrăţişez fără să-l supăr, pentru că nu va avea parte de nimic mai muit de-aLlI.^H

Bărbaţilor de regulă Li se păstrează apetitul sexual, pentru că suni ajulaţi de fizicul lor. Dar dacă sunt în. permanenţă puşi în situaţii În care sunt refuzaţi, nu Li se mal pare alăt de sexy.

.Toţi vor să ia ceva din corpul meu. copELL vor să fie alintaţi, mezinul încă vrea să mai sugă. iar eu sunt extenuată. $L el vrea acum aex?!^K îmi explică ea. FI stă lingă ţi se face mic pe scaun – redus la dimensiunea unui cum care doar cere şi niciodată nu primeşte destul, clnd de fapt tot ceea ce Îşi doreşte este un pic de apropiere şi puţină, pauză de Ea viaţa aceasta haotică în care este prins. Dacă lucrurile continuă aşa. flecare dintre «I va vorbi În legea lui şl apoi se vor îndepărta urni de alluE.

Dacă vrei ca sexul să meargă bine, atunci trebuie să-l priveşli pe celălalt. Sexul nu este doare nevoie care trebuie satisfăcută, el necesită şi o comunicare eficientă.

Să creezi loc pentru comunicare înseamnă să laşi ştacheta jos ţi să pui bazele pentru dialog. O viaţă sexuală normală jiu înseamnă să faci sex bl fiecare zi, că să-L permiţi să aibă loc atunci când este de fapt posibil. Pentru ca. el să aibă o şansă, el trebuie să o lase să doarmă bine Înainte de asia, şi nu. după. Iar ea nu trebuie să fie atât dc preocupată de cum ar fi decurs lucrurile în alte condiţii, ci de faptul că acestea sunt condiţiile când sunt copii mici 5n casă. Doar astfel pol cei doi parteneri să se deschidă unul faţă de celălalt.

Dar dacă vin copiii peste noi şi ne văd? Mda. asta s-atol întâmplat de când e Lumea. Copiii nu prea înţeleg ce se petrece. Atât li mp cât vă redirecţţonaţi rapid atenţia asupra copilului şi salvaţi situaţia cât puteţi de bine. atunci nu esle nicio problemă. Puteţi să-i pricinuiţi copalului mul: mai mult râu dacă vă veţi Îndepărta unul de altul, În loc să încercaţi să vă reluaţi viaţa sexuală, chiar şi cu preţui acelor momente stânjenitoare În care veţi S descoperiţi.

Bona

Cel mai bun lucra, pe care M]w(i oferi copilului lău suni bonele bune. Copiii mici se simt mari atunci când pot să aibă olwnâ acasă, pentru că asia le schimbă starea de spirit, pentru că apar nişte reguli puţ în diferite şi timp de o noapte le este permis să facă alte lucruri decât au voie în mod obişnuit. Este o bună metodă de a-i arăta copilului că există şi alţi adulţi cu care se pot simţi în siguianţă. Asta esle ceva ce copilul trebuie să Snveţe.

în nijiră îir-l ¡i, er«! iJ tistr nţnjr kA Lii]i urmâdKnil iLipntl: munci, uiijij pămiţii fac tust rLr íj Lkmjíl şi ei. fai: altceva, oopiiL väd uä mama şi tala aJtg flâ-şj |*în&* unul alinia companie. Copiilor le pLaoe aatfl, ei

CINCI SFATURI PENTRU MENŢINEREA APETITULUI SEXUAL ÎN ACE$TI ANI:

1. Păstraţi-vă interesul unul pentru altul. Faceţi conversaţie despre cum v-a mers în acea zi, ce planuri aveţi pentru mâine, ascultaţi-vă şi priviţi-vă unul pe altul în acele mici momente de răgaz.
2. Păstraţi contactul fizic. Îmbrăţişaţi-vă, aşezaţi-vă mâna peste mâna partenerului sau a partenerei – nu trebuie neapărat ca asta să ducă spre altceva, întrucât gestul în sine este plin de însemnătate.
3. Ajutaţi-vă unul pe altul. Prin ceea ce faci, arată-i partenerului că ai intenţii bune.
4. Sexul cât aveţi copii de grădiniţă se va desfăşura de obicei în reprize scurte. Momentele de plăcere planificate în avans se vor reîntoarce în anii următori. Acum trebuie să profitaţi de acele minute pe care le aveţi la dispoziţie.
5. Planificaţi-vă întâlnirile amoroase şi faceţi rost de o bonă. O noapte fără copii poate să facă minuni!

înţeleg iu mod intuitiv i-a acesta este un lucru bun. Copilul Învaţă cl „acasl La nai exista iubire'',

ţi ■:!;lL-;l iubirea tioalc iii Taci ceva, atunci ea *poale,* m:ii întâi, de toate, Si itMifelt siguranţă.

Gelula

Este ciudat cEtde uşorne relulm vechile noastre tipare şi cât da repede comitem aceleaşi greşeli pe tare şi alţii înaintea noaslil ie-au 1Vi l : i □ t dea tine de uri – altfel spus. ne portlm câ1 *¿te* poate de omeneşte. Steu pe canapeaua din cabinetul meu ţi o ascult pe clienta mea cum îmi relatează cl se simte mai puţin atractivi decât celelalte femei şi observ' cam rezolvă ea aceasta problemă: prin a face lucruri cere ar tăia pofta oricărui partener – se lamentează. îl îndepărtează. devine dificilă.

iîelozia ne înspăimântă. ţi alunei când ne este frică, ne retragem, În Ine sa ne apropiem mai tare.

La început, gelov.ia este un semn el tu înlr-adevăr iţi doreşti pe cineva În viaţa ta, pe cineva care sl ţi se]?utrivcasi:a. Dar atunci cânţi gelozia vine sub forma de otrăvi, plini de o suferinţă care se ţioate revărsa oricând, atunci clod geluaia le face să te simţi mici şt suplra- tl, ea *vine* cu scopul dea dismvge – ca în cazul clientei mele. Daci te simţi flră valoare înseamnă el îţi consumi mai mult! energie şi forţl decât or fi eazuL

Dări ea este geloasă, i-ar putea spune ceva.de genul: ,Pe mine ml coprinde îndoiala când eşti plecat iti clLlforle ţi nu imi trimiţi mesaje[1]*, în schimb ea se tlnne sâ-i veriHremnlutul. Alunei el ;se jămlcşl LC „PJ* jiu ore încredere în mine[11]. Moment în care cei doi au intrat deja pe o pantl periculoasă.

Adeseori văd că ţi el este surprins ţi cl nu Înţelege cum de a reuşii să o piardl pe ea. ţi cl nu Sşi dă seama când a dispărut iubirea dintre eL □ nu a înţeles niciodată cât de Importam era ca uneori să li deinon- streie L-ă o iubea, tar acum el nu poale si pricepi cum de s-a ajuns racL

OuianBlitenl, nici as nu înţelegea că pencepţiae-i despre sine – ci tist* neatrâgătoare ţi neînsemnat! – nu«nddu reati.

Dacă lmli iiftui i tutr-un astfel de impas, *si« posibil să opri] i acest proces

înainte de a fi prea târziu. taie posihil să veniţi un pas mai aproape unul de altul, sa va exprimaţi slăbiciunile, să va reamintiţi să-l priviţi iu adu pe partenerul vostru, deşi acest proces este mal dureros decât în oricare alta perioada.

Partenerul tau te-a ales pe tine pentru a avea împreună copil. Acesta este motivul peni nL care aveţi *a* familie. Exista ceva frumos În spatele uniunii voastre.

Şi credeţi-mă, în mod garantat, vor veni şi vremuri mai bune şi mai pliate de energie.

Fîţî o echipă

Dacă vreţi să fiţi cei mai huni coechipieri, exista o regula: nu vă subestimaţi partenerul!

Dacă eşti o mamă depăşită de greutăţi, trebuie să crezi că cel pe care l-ai ales drept tatăl copiilor-tăi se va descurca. Ttrbuie să-i vezi calităţile, trebuie să-l laşt sa devină mai priceput tn ceea ce nu ştie să fata atât de bine, trebuie să-l laşi să-şL dezvolte cunoştinţele. Daca va reuşi, va simţi nevoia ca tu să le- uiţi la d cu o privire afectuoasa. Cineva care este mereu supus cribdlor Într-un final va renunţa. Tot aşa se Întâmplă şi într-un cuplu.

Când unul dintre parteneri se simte copleşit de grijile de ui cu zl, atunci este responsabilitatea celuLlaEt să-l Li niştească. Este important ca partenerul care vine de la serviciu să-şi ajute soţia care stă acasă l-l: copilul. Astfel, veţi *piitei si* convieţuiţi mult mai hlne daci veţi $1 i, amândoi, cât da l1 ifn-Ll sta .şl uj aveţi nevoie fjţ i priviţi cu dragoste, hi |*i* simţiţi ijiipurtanţi, *si* simţiţi cîi vi bucuraţi încrederea. partenerului.

ţi irehuie *al* aveţi ni un pic de .spirit sportiv: dud vezi cl cineva din echipa ta este prea obosii, jod tu Sn locul lui.

Doar aga veţi putea ii !ntr-adevlr nigle huni coechipieri.

— « —

DEZVOLTAREA LIMBAJULUI

In ¡inii de grildinitS, creinrul etlf receptiv la aaimiiarea iimbaiulul. Cuplul rrivu'5 aB .-úr ht-Bi-ta mal
itpedei*-turnai multa uţuiinLa decttlnetaprt ulLcriun ***e-a*** wtii' Acum «ie pfi nja Ja „o dirt ihtrudevAi Civili □ limbá.

M*jwila(ea copiilor r-euţiK aa dkaiMiöica prep«*-scurte űu cAlevd Cuvinte cArd au 2 sau 3-inl. rar io la. mult timp pâi-a ta r di.pjnüd laotntretare F intru ***UAtS*** compleLfl. Unui copil diipatnrclnel ani ii etle ittCfl imposibil **sa** Intele^ **A «** redi/nile pre inputé h intiriiti **nrmmtB (j „* ce* «p^eum".** Si pana tind AiiXig la ***vAr-Xa*** Ui cinci ani. îiuw copil »u derecte de pfomirl e pe car« ei nu le irtui bdga mi wrfma Acrtlfci ***Ov*** ■ egulG ditpar de la tine ţi nu a-«tl nlelup motiv de mgrümr*. CAnd te apropie devflrsia^iola- iSl cupiii vorbea pfop&íM-í mal
corriple.e ţi mulţi dintre et v>- vorbi deja precum adulţii.

Dar daCi-eitiiii urt pulVltlh tereop^M **itdirerertUssa,** atei ta se rrferâ În mpiricrlul în care **inee®** ta **vcubedacB,** preturi jl la ritmul În cn li te dezvolta vorbirea. CercerMnrii uu descoperit tfl lh anumite- (amilii eite fir etL lnui cojii tă Tnvete sa VOlbeetuB mai tA'frj. rntdfip te **In ane ramiiii** copiii încep mal de timpuriu. Indirerentdince cate- BPi >e rate p* te teimlia uMflT-B.
petiiru copil. raptu* CA începe *a voibeatcfi eate oricum un pat impoitafit. 4iLaii corireii multe potbiliLHLi roi de JoacidelcBlrl ţi-de ranteiii Limbajul este ca o ugAc#e te deschidem«! ţleu ±car|Aituii spre k-r-ed «a cure.

De aceea cel mai valcrot lucru pe ca«-l poţi
Tace ***K*** jm
riteii l-.ajuţi cepllul ta înveţe
noi îl ra* cuvinte.

CÂTEVA SFATURI PRACTICE

UrinSreil* iniei ««le CQpriukil 91 vorbeţte-i despre pneoeupfl tnirfi «um. Alunei totul decurge ma^usor.

LciMe.i.iuniliji dintre cuvinte, precum ţi ritmul n coMerH coaiiulul rentdre-, oeice ipanţie vil«.» îhvliBrii. Mui

AdreseafciH «plliAl
rntrebiri În CAifriA
*tons*i en#rimarl pi «a
cute ti evilA cuvântul
pâl^ ld vflr«a 0« cinci
înfrphârilp c-VR Incrp
cff* suni dlUell* chiar ţi
ml, Adulţii.
,.tlh*”, _teM ţl ,.u”de” ţi
întrebările mal
p*Nru mai tSTim.

AţlrapLE rASpuniul
tupiluiui.
Ai rAbdare. Poate si
hftirfl Lnnp pAnA Ci un
de trel pâlr u ¿inilţi
rivunsui.

Citiţi n idnldti fmpreunJl
Ritm. fijuii ţiflme.
FOIosicea spurituria d
limbajulLu ţl d

a*s la cel cane sunt mâi rneeţl ln
dezvoltarea limbajului.
Încă de la VJTCA de cinci ani

cupiüdevin mei incneiHwi
Ina spunepovesti. Alunei
izvorăsc cele mai increditik
imagini din sunetul coptului.
de Pdir.5 Inlieoga lin fente-J e
s ar aţteine *pe* o *p*|ii* m rai a
edultilui. Lini copilul aa-ti Emi
te nceaiti lume1«ilaaricA.

Dacii tamilia vosslrlesLe
biAnavL este-nevul« d« mei

InurfA ctv'iv*rifi(ir, deflVSl
mud5 letlurB ţi de mai multe
cimCece.Tn ambele limbi, Invi

tarea unei limbi înseamnă sa Peci a bele
HnariatleA, iar pentru iopSHiTm tamilii
bilingv*, este nevcie de □ duzA dubli.

---

c

CUM SĂDIM SENTIMENTUL DE SIGURANŢĂ

Cei important lucru pe care ti puţi fOce peni ■ u u oui Mlfr^S'lHiweti cum ;-d problemelE eare-fieqre^t rar ivi inii I> PuiiA ti. CAnd luined pdrr ie prHbirseţ.le oeM-utS trebuie *tS* pleoşti lu rjiAcmiţA ii^inle CP el terminat jocui uu atunci nle disperat ClilU reuje.il* OM» perT«.t peselede copilul MfAewiiuiki =a-i u dejtl sS-ran|j ientlnieinulul iiauraiwţfl, opoi an cade fdpl i'u et1e arârjiiul ţi O totul *va* 1i bine.

Nu *el reujl *a* rpti uatd dac-3 li vei zicfc ..W-te le o porte, N lDE eu.-' DucA tu mereu li reiulvi problemele, nu sBdeţll nimic. Tu testaşi duâi de o prcWemfl, di unui. pe loc. Ddi do<A ii implici pe copii *n renovarea problemei. duca ur mdţi ateoHA cote impre-l ia. alunei pji Latele pentru modUtiitaretopiiJ tSu de &r3dini|.H va reacţiona pe viitor. âiunci cind vâ pice to un lest la mutematicH tu vArita de tece a ai iou tandrii va pierde iotul de muncJj le vAnts de diTuAzeci de ani.

toa

X

V-dLd H fi plit-i iJe mia fti'
tui i. Mai atei acum cind
toi nljte divii>|ii dVîiL
Pijţi. lîe enemplu, sa li Spui:
„Inţilflgti ti Sfl par?g
ta lrf Luie 39 nrro#n 'Jd"
laţi jocul aceeta aici,
putea, juca *a**| nou-cu
rrtndirl «este vorbe, ii
Lixiil td pduS ţl tdtflwl
te-silLsatli Pflt
iTHJţl ptCFptilal.
ccvilL* la ceseflImterte,
rternatlvţinlneaHi decişi

eu 4 au ne*5 de MUiî-le ln lutul
celei rare nir se oolriveşte
UfiLil uduILTi v-ie u)or ii *ii*
dbiqureţ.5 prt*lerne a dispă
rut- rai fliflipna biw cum s-e
i einIvi Dar Cuplul are fttvtue
lehwte, lui trebuie -*5-i ar-Gti
tdied, Si l ajLli nr^ieu si vdJ3
einu nteslirfltul lunrii Sarel-
ha tâ eile :-d iWejti Sâfrtbuiele
cane.lh zli*a Tn care viata n va
aduce o provocant 11 va Tace
pe cDpilul tiu Si SpunS: ..MS
deitiMC-eu CU dst* VdlHUgi :-d

1 ie paie m leguij t-a mal liniei Le resolv ElLual-ia”.

909

10
9



CÂND SITUAŢIA SCAPĂ DE SUB CONTROL

Când aveţi copii de grădiniţă, În fiecare *ii* lucrurile scapă de Hi:h control tnal des deeât În orice al1i perioadă. Copiii nu au nicio noţiune despre ceea ce le trebuie, deţi au nevoie dr :m:llo Lucruri în permanenţă. În ;ih:e:L:lş] limp, le lipseau aliLlilăţii *e* de a le obţine. Fsie inevitabil .si evisle conflicte şi răsturnări de aitLLBţie.

latl-le în faţa unei cine pregătite puţin cam târziu ţi juate că la masă .sunt mai mulţi fraţi caii se ceartă pe ce cântec să asculte: apoi un pahar cade pe jos pentru că mezinul vrea si te ajute. De fapt, poţi să-mi descrii orice scenă – pentru că aceleaşi lucruri se petrec pretutindeni în lume chiar în aceste momente. Ziua obişnuită cEndai copii mici se trunsfomifl într-un haos uneori. Aţa a fost şi la mine şi aşa va fi. şi la tine— nimeni nu stapB.

înlrelMrrjL care .se |uine F.sl f: IE fi#a ÎEL ILSLÎEI dr situaţii?

în primnl rând, nredcă jr Induu sîl dai iLitîlrii idefjL-că ar Ejdîţta VTTHO soluţie jierfectS, un fel de reţetă pe care să o urmezi *ml litteram.* Nu

există nicio prelegere, nidp carte fi nid o metodă nq» să te Instruiască cu exactitate l6 să fad cu cotatul Uu atund când lucrurile o iau razna.

Hat în. astfel de situaţ ¡j copiluE are nevoit; de ti ne mai mult decât oricând. Asta înseamnă, ci trebuie să încerci pe cât poţi hă fvil i marile greşeli pe ca« «ste atât da uţorjH. le comiţi; nu. trebuie fi;î-l laşi |u *capii* de capul lui ţi nici nu trebuia să-l pedepseşti.

Dacă iţi jwdepseşti copilul sau dacii o iaci prea des, atunci el va fi afectat de atitudinea ta. Atunci îi vei Leza Încrederea de sine ţi vei rupe în bucăţi întreaga legătură dinlre vai noi.

Calea de acces

Copilul poate Hă ţipe şi să arunce Lucruri, poate să se înfurie şi să facă lucrurile ţăndări, el poate să teîPjure, |Mate să le bată. să te muşte şi să mintă, dar ţine minte asta: el procedează astfeE pentru că încă nu a învăţat cum să se exprime într-o manieră acceptabilă din punct de vedere ,NHH.i;Ll. îi va lıı;ʟ timp să înveţe cum r-jj raLaţmnejţe ʟıʟ oamenii din jur.

Furii tiu este ceva de temut. Cetiri copilul de pitru ani are un ¡icluk JiLmiLtruLubil de furie şi supărare, de cele mai muTteari.tnsefliniUl.cH el sesLmte neputincios. Atunci este sarcina ta să ii arăţi *ci* a Întrecut o limita – i-l speria. -Şi apoi ii vei aiăLa că şi din arest sentiment copleşilor şt diAeiL *mişti* o scăpare. Un. capi] nu-şi jioale gestiona sen- timentele singur.

Când se aşterne linişteа, puteţi sîl discutaţi Împreună despre ce a generat furia ţi ce anume iţi putea face diferit împreună dala viitoare. Lui li va Lua timp si Înveţe aceste aspecte, dar diică'iiţt ghidezi copilul cu calm şi răbdare, totul va fi mai hine.

Ş-l în *ri* pnatr fl snliclLtnl. îij Latniuriiil meu ;na venit părinţi rarr se îndoiaude mineşL care mi-auspus: „Nu exist6. aida cale de £ acces., este ceva ce nu se poate repara”. Şi chiar dacă Înţeleg

sentimentul acesta, şliu ci este greşit si gândeşti astfel.

întotdeauna rsisli HI cate de acces spre uu păi ui tău, chiar daţă poate
***ci* tu nu ai gasit-a Snci.**

Temuta pedeapsă

David şi FJise m-au căutat la cabinet pentru că au primit un mesaj de atenţionare diit paiiea grădiniţei. Fiul Inrde paLru ani le povestise la grădiniţă faptul că tatăl lui II hăiea. Ambii părinţi au negat veheuienL şi au susţinut că băieţelul exagerează.

După aceea a ieşit la iveală că nu ILbâtea, cL TI dădea o palmă peste cap atund când era de părere că făcuse ceva greşii. Ori de câte ori trăgea de limp,.sejuca cu hainele sau plângea fără motiv, primea o scatoalcă, ţi asta avea efect, tirade parră s-ar fl treiit la realitate şi băiatul reacţiona mai bine aşa. David mi-a povestit că şLef fusese crescut În felul acesta. „La mine a funcţionat”, mi-a declarare], Rt fusese crescut de mama lui în nişte condiţii dure. Mama fusese newilăsă

câştige îndeajuns de mult cât .-;ă aibă ce să pună pe masiă – ier midie palme peste cap erau cea mai mică grijă. ftvistaseră mal multe-perioade mi care David fuse« trimis-de acasă şi locuise 111 altă parte, Lar asta]]iMiLm el fuse-se-ceva dureniM. În pmunl, nu. îţi iIntl[i]:i în ratud deosebii să-şi revadă prea *dea* mama – doar cit se impunea acum că era adult. Ş1 nici nu o privea eu căldură ţi dragoste, dar a menţionat cft 'ii purta recunoştinţă pentru Luata manea depiLsă pentru el..

Elise stătea Lângă el ţi asculta. Ea Îşi percepuse soţul ca fiind puternic şi proiectiv, uneori puţin prea dur, dar nu bănuise ce iei de oopil£rie avusese. Ea provenea dlntr-o familie foarte calda, avea relaţii sirânsecti părinţii ei – poate „p#ea.strânse[H], era de panere liavid. Ea crezuse ci David şi ia mi bine cum se creşte un hăiat tocmai pentru ci era atât de puternic.

Am avut mai multe şedinţe cu ei În toamna aceea ţl am povestii mult despre ce efecte au pedepsele asupra copiilor. Ani vorbii despre acele acţiuni care de regula funcţionează şi sunt eficiente pe termen scurt, care iac jiedeapsa tentantă ţi periculoasa. Pe termen lun£. inso., pedeapsa nu făcea decât să strice întregul plan familial.

Pedeapsa fizica sau verbală a unui copil, În defavoarea dialogului deschis cu acesta, conduce treptat la distanţare şi neîncredere. Asta contravine ideii de .'toi, creează mici fisuri În ceea ce înseamnă o familie.

în schimb, şi atunci când mneibrii familiei îşi pRLrec timpul împnsjnîi, poate să fie doar de formă. nudintr-o intenţie autentică. Jll comport frumos pentru că aşa trebuie” exprimă ceva complet diferit faţă de o veritabilă Încredere sau. apropiere. Şi. de aici. rezultă nişte copii însinguraţi, care nu au încredere în ei înşişi alunei când sunt mai mari şi care nu se simt bine când ii au pe mania şi. pe tata în preajma lor.

David şi Elise au Înţeles până la urmi că trebuiau să găsească, modalităţi noi de a reEaţiona cu copilul lor atunci când acesta făcea ceva ce

CE TREBUIE SĂ-ŢI AMINTEŞTI CÂND SITUAŢIA SCAPĂ DE SUB CONTROL?

1. Oprește-te și reflectează. Dacă simți că ești pe punctul de a-ți ieși din pepeni și dacă simți că te calcă pe bătături copilul, oprește-te și întreabă-te: „Ce ar trebui să fac eu acum?" Atunci când izbutești să reflectezi, reușești să te ții în frâu. Și, în aceste condiții, poți reacționa fără să aplici pedepse și fără furie exagerată. Gândește-te per ansamblu dinainte: Cine vreau eu să fiu atunci când se ivesc problemele? Cum pot eu să fiu sigur că, atunci când situația stă să explodeze, eu voi putea să-mi păstrez calmul?
2. Fii ancorat în prezent! Ce se petrece? Coboară-te la nivelul copilului și încearcă să înțelegi ce simte – de unde provine frustrarea lui?
3. Ajută-ți copilul să gestioneze ceea ce este dificil. „Ah, da? Ai uitat pur și simplu că urma să mergem în oraș acum? Înțeleg asta, dar va trebui să ieșim. Haide!"
4. Este perfect normal ca un copil să se miște încet, să facă lucrurile greșit sau să nu te asculte. Asta înseamnă că are nevoie de legătură și de îndrumare, nu de pedeapsă. Să fii copil înseamnă să înveți. Învățăm cel mai bine atunci când suntem împreună cu cineva, nu atunci când suntem respinși. Stai alături de el în miezul evenimentelor și nu te transforma în dușmanul copilului.
5. Asumă-ți răspunderea și arată-i calea! Copiii au nevoie să învețe, au nevoie de îndrumare și au nevoie ca toate acestea să vină din partea ta.

nu le erai lor pe plac. David H-a lămurit ce-îmeamni dinamica. dintre el hi nLHjna, el a începui fll vadâ consecințele ptidepieEnr p distanțarea pe mir lur^Lea 4a isi/i. 5 mi. aminlew! ră alunei Litml au pliaia! clin ralpinelul meu l1 iipu ultima ședință. ini (ţâiideam ci aceia familie *a* plecat cu o

nouă accepţiune despre ful,! de copil. Sper LJ în continuare lé tiiéPj^é hiñe.

Răspunsul la marile întrebări

Copilul I;'LÜ SC ¿jJ1;'l VLUH Entr-O jierioddă a Vieţii .filié iti ca», ifi eurind. '¡şJ va găsi *lacul* foi comunitate; éI foicepe încetişor să *sa* mişte în societatea din care va face parte. De-a landul întregii noastre copilării, eu LfjţjL ne facem ü idee despre cine suntem şl ce merităm. Cum ar trebui să se comporte alţi oameni cu mine? De ce m-ar iuhL pe mine cineva? Ce văd eu în oglindă? Cât vaEnr^ ea de fapt? Acestea sânt marile întrebări pe carele purtăm cu noi de-a lungul vieţii. Şi modul 1 n care răspundem La de ne va influenta într-o zi alegerile pe care le vom. face şi ne va atraje către fericire ţi siguranţă – sau, dimpotrivă, În direcţia opnsă.

Copiii care au fost]h*depslţi işl dezvoltă ulterior percepţia L-a nu sunt îndeajuns de buni. „Ru nu merit asta", vor răspunde ella marile întrebări ale vieţii. ..N u sunt destul de bun."

Pedeapsa no conduce către robusteţe, ci către nesiguranţă. Asta este valahii atât pentru violenţa fizică, dar şi pentru cea. verbală. Asta este valabil pentru toţi copiii cărora li se zice că au făcut ceva greşit, dar şl pentru cei cărora li se transmite mesajul că *nu* suni buni. Ei sunt „imposibil de ţinut foi casă", suni „proşti", „needucaţl* şi „răi" – toate aceste etichete ii împiedică aproape complet pe un copil să înveţe orice sau să se dezvolte.

Pedeapsa, face prea puţi]) bine.

Pedeapsa te învaţă că nu meriţi timpul sau iubirea celorlalţi.

Pedeapsa. îţi transmite doar ceea ce nu al *vait* să faci, dar nu Îţi oferă nIdo soluţie.

Pedeapsa te încătuşează în |iostura celui care pierde.

Am observat BSta La mulţi oameni pe care i-am mt&Jnit. CopiLuE pedepsit]LU va tinde către ceea ce »te bun. Unii dintre eLje wr Lupta ce îndârjire, toată viaţa. im]>otriva sentimentului că fű nu valorează nimic. Al^ ii M vor resemna. Copilul pedepsit, va avea de Înfruntat pmwtîfi mult mai mari pentru a izbândi, va avea mal multe dlfitulLăţi în relaţiile apropiaLe cu alte persoane – şi, nu În ultimul rând, cu tLne. A pedepsi Înseamnă a dislruge lectura dintre tine ţi copilul tău. Dacă tu crezi că pedeapsa este necesari pentru a educa un copil, înseamnă Lă ar trebui să găseşti alte moduri de gândire. At ti bine să te .schimbi din timp. Rate nevoie de încurajare, Îndrumare, siguranţă, Învăţare şi iubire, pe mm a creşte un copil.

Diverse grade de pedeapsă

Este-în refula să-i dai o palmă uşoară peste cap, atâta cât să-l iaci să coboarecq picioarele pe pământ, nu? Oe pot să fac atunci când copilul mec mă muşcă? Uneori trebuie să *ţinem* copiii locului, deci cât de muEtă forţă este indicat să folosim?

în mull* ţări, ka.ea «ilcvlt *T posede Limpfidr: uu itşlt: |ienni*.*ă loveşti un copil. A-i trage ü palmă peste cap este de asemenea ceva dăunător. Acelaşi lucru este valahii cindcopilul este linul cu forţa sau când este Îmbrăţişat piva tare. Toate aceste]>edepsela cane noi am putea recurge ii comunică copilului aceeaşi poveste: ,,Fju pot să le rănesc*.

Dar uneori copiii trebui să fie ţinuţi ca să se calmeze şi uneori trebuie să foloseşti ftn'ţii. înţeleg ILSLÜ, şi ÎMI am iriil iLstfel de situaţii, cbireu şţiu de asemenea că este *o* mare diferenţă intre a ţine lit braţe un copil pentru a-l calma şi a-l strâng*? cu putere, pentru a-L face să simtă că ceea ce face este greşit.

Dacă Îţi vel ţine copilul cn forţă, va trebui să o faci doar pentru a-L Linişti – nu pentru a-l |iedepsi sau pentru a-i servi o lecţie. Dacă trebuie

si-ţl tei copilul dtntr-un Lol din care nu vrea *ni* plece. atunci fi-o cu cei jt'Liu piane delicateţe de tare eşti lăstare. Nu-l ridica iu aer şi nu-l ridica ţinându-i de osingurâ mâna. de exemplu, pentru *ti* este exireitL de dureros şi nu vei calma |te nimeni astfel. le-ţi copilul în braţe mai bine, chiar dad este greu sa ţii pe antebraţ un copil de tnei ani cane nu vrea *ni* stea locului. Foloseşte cât mai puţini forţa cu puiinţa. Adevărul este *ci* Lu eşti mult mal mare decât un copil. Şi mult mai deştept. Trebuie si Ic N1l0.scH.li de forţa ţi de Isteţimea ta ftrlsl-ţi lezezi copilul.

Copilul părăsit

Du]*5 cum am amintit, şi în capitolul 2, sarcina pârinţilorede de a fi dlSLuele copilului pe parcursul turm-or sentimentelor care *vor* surveni.

Tu eşti cel care connaşte teritoriul şi copilul este deznldljdu.it firi line. Aceasta «te o imagine importanta pe care trebuie alo porţi iu mintea ta.

Câţi copii nu au fost rujysţi ***ni*** se aşeze şi ***.ni*** se gândească la ceea ce au Jlcul? -Câţi copii nu au fast trimiţi în camera lor? ivu este dificil *ni* tnţe- legemdse ajunge în acai punct – ştiu şi eu prea hined ajungi tntr-un punct În care te sLoiţLcojnplel Lipsit deapârere,câod Jiu-ţi mai vin alte idei mai bune decât sfi pnocfideriîntr-tin mod pe cane ulterior îl ved regreta.

Dar eu ştio ţi **/aptul** câ asta nu Funcţionează. Este uşor *ni* creai d este o rezolvare foarte hunlsl Laţi copilul singur ca sl mediteze, dar ceea ce seînlâmptlîn nealilale este *ci* acel copil devine anxios. Copilul la această vârstl nu-şi poate imagina nimic mai râu decăl faptul de a fi párisit. Asta **ti** sperie şi el nu are nid julcar capacitatea de a reflecta **asuprii acţiunilor sule tare, în pcrrepţLn, Ui sunt greşi I l'. Îu sciţi mir, ar piliLl** stl SSL camera Lut înspăimântat gândindu-se nare ce mai urmead când vei apârea tu din nou: „Eşti la fel de supâratl?H

Când Si lisllm singuri pe copii în astfel de situaţii, pard l-am párisi înti-un loc necunoscut lor.

Ki nujtill .-¡Tl glwa.SCi **c** caLede Lidiit, singura persoană pe tare copíluE oare eţtl (u. [Jacă u vet sponc: jfîaseşte singur caka de întoarcere'[1], il vei tere prea multe acelui copil.

A înţelege prea multe

îmj amiülkxt eleni familie gure *-u,.şim|il complet subiţii de mpL- Iul lor de duet anişori. KI conducea casa printr-un comportament unit. zdrobea lucruri şl trântea uşile. Ori de câte ori. făcea o *¡r.riiă.* ceilalţi cedau. Mama Încerca mereu sa fie înţelegătoare. Şi când el începea iii lovească, ea ÎL răspundea prin a-s-i Încălca propriile limite. Ea vuia cu orice preţ *SÉ* înţeleagă aşa ca a ajuns iu situaţia de a accepta orice comportament al băiatului, Inclusiv loviturile din partea lui

Dar cum ai- putea el atunci ¿3 înveţe cil tiu este 5n refula să încâlci limitele altom, când mama nu li arată nidun exemplu de acest gen?

Este foarte bine si Am Înţelegători, dar aşa ceva jiu rate posibil decit daci există LUI scop definit. Unii părinţi sunt înţelegători iar şi iar, până ce comportament al lor devine complet nefiresc, iar copilul devine confuz. Eu cred că a fi prea înţelegător fi face pe părinte să devină **inconsecvent. Tteliuies&tacenl să-ţi inlele^i oopJlu]ᵣ dar nu trebuie să uiţi. preceptul de hază: voi trebuie să duceţi împreună o vJu.ţil care este *huni* pentru toţi membrii familiei.**

Deci ce ar trebui *ai* facă mama nţnnd tiurt copilul de cinci înLo lovi-şte? Niciodată nu este o soluţie bună ±ă-L Lovească ¡>e eopiL diepl răspuns. NLcL Lipsa oricărei reacţii nu este *hani*. Mulţi părinţi ale.fi. k:I răspund! ta persoana a treia: „Nu-i vele să o lov^şli pe mama!" Afumaţii esie fidev^U, dar ar fi indicat să eviţi impunerea unei distanţe În vorbire. Iu schimb, ai pulea fcJnsi un limhjLj pe tnţflfiul ţjjpU«]uL; „Nu! Nu ml Lovi! Nu aţa rezolvi Lucrurile". Trebuie să-L transmiţi copilului menajul cfi, în ciuda faptului ci el «te suplra! – ana cum ie .supără toţi uneori –, loviturile nu sunt o soluţie. Această soluţie nu funcţionează nkiin cazul tiu ţi nu *a* si funcţioneze uid cu alţii.

Există ţi situaţii în cane cuvintele nu sunt suficiente. Corpul unui copil are multă forţă, ţi furia il face puternic, deci, dacă este nevoie să ţii strâns un copil de şase ani,fl-o! Dar aceasta nu este o soluţie durabilă. Şi, la final, în I ofileau n;s trebuie să existe comunicarea verbală şi înţelegerea care vă va salva din situaţia în cane sunteţi prinţi.

Un copii -furios ane nevoie să ştie ol Iu Înţelegi P*m -* nimfe ei chiar acum, dar trebuie să ştie că există şi o perspectivi mai cuprinzătoare de care tu ca părinte eşti nespojisahil. Trebuie sâ-L arăţi că situaţia se va rezolva.

Şi apoi, când lucrurile s-au liniştit, după ce aţi servit masa ţi sunteţi în maşinii sau mergeţi încet spre casă, puteţi să vorbiţi despre cele întâmplate. Nn trebuie să folosiţi multe cuvinte, dar când copilului t se va da prilejul de-a vorbi, el se va calma.

Priveşte dincolo de întâmplarea în sine

De abia după ce criza a trecut, începe munca adevărată. După ce apele s-au calmaL şi viaţa reintră pe făgaşul ei normal, tu ţi copilul tiu

iao

O GREŞEALĂ FRECVENTĂ ESTE SÂ-I VORBEŞTI DESPRE CEVA CE I SE PARE DIFICIL CHIAR ÎN MIJLOCUL EVENIMENTULUI, ASTA NU FUNCŢIONEAZĂ. MAI ÎNTÂI TREBUIE SĂ GESTIONEZI SITUATIA, APOI PUTETI DISCUTA DESPRE EA, DUPĂ CE APELE S-AU CALMAT.

*

puceţi să vorbiţi despre ceeă ce a-a întâmplat. ŞL poţi tnc£HA să vedeţi lLc unde a pornit totul Un copil de dol-lrei ani nu are prea multe de spus, dar aici este mai degrabă vorba de a-l obişnui cu

Ideea L-ă vă veţi reîntoarce ulterior la acele momente dificile. jOe zici? Nu ţi se pare ci totul a-a petrecut puţin greşit?” – aţa ai putea să-l întrebi pe micuţul tiu. Şi apoi, poate ci. el va Încuviinţa ţi atunci putuţi Hi lisaţi Lucrurile aşa cum sunt.

Când clipitul va fi puţin mai mare, de la virata de putiu ani Sn sus, poţi să începi sâ-i adresezi întrebarea: „Ce s-a întâmplat?' Să nu le aştepţi La o înţelegere matură sau la răspunsuri prnfunde din partea lui, ci primeşte răspunsurile aţa cum vin ţi acceplă-Le fir-a să-i faci morală ţi lira n^rli. În ÎrLut wrjd? pupilul Şe nbâpiUieştE ţv idre^ că pth- sihil sa-ţi povestească, că tu eţti cel care este în stare si preia totul, şi că poate să vorbească cu ţineţi despre ceea ce este dificil. Astfel creezi o liu nă fundaţie pe care o vei folosi 1]) anii de şcoală şi după aceea.

Când copilul InccjwştoaLa, va deveni mai uşor să-l ghidezi şi să vii cu propuneri şi cu metode alternative de a rezolva problemele. Pentru copilul de grădiniţă, capacitatea ta de a-l înţelege este cea mai importantă. Tu îi arăţi calea prin a înţelege « s* ascunde în spatele sentimentelor şi în spatele gesturilor copilului, prin a-L cojtferi linişte şi o direcţie, iar apoi prin a-i arăta că majoritatea lucrurilor se rezolvă.

Liu.pl re lacrimile s-au usrel .şi fum a dispărui, *va* trebui să încetei *x Ieziţi în retrospectivi la i*Je EnlămpliLLe. fnlreahă-LK: „Cei-? inL;im- plalşi care a ioni rezultaittil?[H]; „Cetoaeitnn^ asta de fapt? [4] .şi „Ce pui tu al fac cu asta, te ar puie* fi de folos itctunT"**

Lucrurile Lau timp

Copiii inii amlnlescde maşinile care stau în trafic sau de roţile acelea mari ţi pline de beculeţe rere se învârtesc din pacurile de dia- tracţiL Acestea au propriul lot ritm de melc ţi nu te prea ajută daci te sinesezi din L-auza asta. Daci vrei să ieşi pe uşii şi nimeni nu s-a Sinbrâ- eat încă, situaţia se înrăutăţeşte dacă îi baţi la cap pe ceilalţi. Copilul nu are conceptul re ,este târziu'[1]. Lcr le lipseşte ţierspectiva timpului şi noţiunea de timp, poate re au de gănd Hi ia re altceva, poate ci li se pare amuzant si se incerte mal multe haine. Lucrurile acestea merg. În ritmul Lor. Rezultatul este simplu de ghicit: părinţii care au copii mici întârzie de obicei. Noi. ca societate, ar trebui sa ne obişnuim cu asta şi *A-t privim pe părinţi ou puţin inaJ multă indulgenţi – majoritatea t re re ni prin această clapă a vieţii.

Acestea hind zise, părinţii trebuie să înceteze să creeze situaţii care se pet transforma în ceva neplăcut. LTn copil de troi ani nu este interesat să stea cu line la cafenea ore în şir. ftacl ai noroc şi dare ţi-ai amintit să iei La tine îndeajuns de multe jucării, poate reuşeşti să stai trei sferturi de oră. Şi când vezi că copilul începe să se sature de stat, vei fi nerait să-ţi aduni Încrunte şi să mergeţi afară, acolo unde lucrurile sunt puţin mai antrenante. DeocamdaLă vei ti nevoit să te joci în teritoriul copilului. Nu sta jetras în colţul tău pentru că ai propriile idei şi planuri despre ce anume ar fi frumos de făcut. Alină-te cu gândul ră mi vor trece prea mulţi ani |i;tnă căncl Uri ut V;L fi .Lumptel diferii. În fiecare duminică, fiul meu şi cu mine jnergem cu la o cafenea. Amândoi **avem câte o carte. ţi ne Luăm câte û prăjitură cu morcovi. El adoră acesto momente.**

Mâncaţi ciocolată

ţi acum, ci am pomenit pentru prima dată de prăjituri: reţineţi ei niciodată nu veţi putea vorbi raţiona] cu un copil care este furios, înfometat sau obosiL Copiii mici obosesc. Noi, adulţii, nu ne gândim prea mult]a ce fac ei la grădiniţă ¿au cum sunt ei pe parcursul zilei, ilar imaginează-ţi cl participi la trate activităţile lor, ci înveţi lucruri noi În fiecare zi ţi ci trebuie să relaţionali cu o mulţime de oameni. Eu cred că uneori aceţti copii sunt mai obosiţi decât ne dăm noi seama.

De aceea noi le datorăm măcar atâl: sii nu (im la fel de obosiţi ca ni ei atunci când ii întâmpinăm la grădiniţă, după terminarea programul ni de lucru. Copilul are nevoie de ce este mai bun din noi până rând este gaia cina şi când toţi fku regăsit calmul şi ritmul de acasă.

Părinţii care se Îndreaptă către grădiniţă ar trebui să aibă nivelul de glicemic ridicat. Mâncaţi o ciocolată, o pungă de al une sau orice altceva vă conferă energie. Dacă eşti la fel de înfometat ca ţi copilul tău, atunci nu vei izbuti să te comporţi aţa cum ar trebui.

OFERÁ-] DOUÂ ALTERNATIVE!

Copilul du v-9rit3 Iir^uoldra iubei-le dfleindíináléiM j' dilc lrrfrebanie uh surit. pred cöTOhíaLe Pe un copil de trei dni cel mm tine El Întrebi daci VT4fd Jldlej Ud Pf pflil'f Crt fflfr prort-l-J WlBfltBeite si l rntrebi: „Cu it vrei 13-LI ufti Telia de pfline?˙ ftime Mtrrtoie pcjdie Ti oeiLioeailB de el, pe ci ud fl-dOui HtepiH Complicaţii.

O ciftoţlinţfi e mea care **luöeaíí laoqr-Stai'A ml-e** lHvHtlt ca cete

ni di -eie litufllţll de peaLe ei suni aceea ¿ard P-Suntii le dau Oriilor .altern*- tive-tapcatá”. ***pt*** lo a-i Tndie&u despre iiis-Le hjcmri unde □ricum r-j au de .ilc-s. „Wci s3 murgi ***âiiiS*** *e*jmî“ nueibe o ***Mbrtbttt*** buna pentru un topii de patm an-, cer* ente obosit, chiar tMJnle de Thdil darea UI adiniLm Cui :■ ubuie ±3 pletatl ii situaţia cere survine ¿and CCpilUl nftfHdlHle rJIU” tilt n'ult mei greu degeuionat decât dadacc-ulS j lier n-s tivi nu i ar II lut rjd-id copilului. Din «elaal refllatru

fut pwte ai prinţii cere le ţpi*i copiiw lor: ..Ce vrei-lu de iept acuhi?iju Ihtelefl ct wei!-' ***Aiii*** duce la lermanee unor cop*' nefericiţi ţi deouso- laţi Ei ţurd irik+iiiti cu reipon- ■abilltalea dea lactoilagm sau de a-ţi rnarrireala volnfa îM-r-o ţnudi ***v*** Tn cere toi ui ii e* pare dificil.

a

Ineţ?l«i fimţLflşte impgrţţmt ţa idH cüehilh i-3 preia **eentrrtui** a-iupr-ionor aspecte din viaţa iul. SI vorbim «■ despre rHpomabi- liiari ii motivare. ***PT<f***\| Intermediul ÍÍSHÜf Oútluni. cocüi T5I diurnă dKIllIte ptíört te i dU li aium ţa eunoaacl idlurd puiiliva d- --llfcpeilLlBnl-KI. LUI? -1'pliLd luarea deciziilor pe cont propriu.

ja*.i lé pántol vroiiaiohtâiti** nul iMăltu ineptul uu euslfa- Ouir Arrtt dKKMipJU didi-l Idplul **eSlutresltă mtemui Lău poate să id műit* í-cad poate ţa** diedijLd iir-dinea – asHri partanotll aintllteâltaLi.Ofdmfeâ hdndor. **»JlRttlClMlliprlU, Lé dinţi trédLW tuaid|iTiMi Miri. ui'dd [rétimé ii ficcer cui ;it – fieure** *li* eateimnarifi üé urudtii Ml ur#cüpiimsíbi»eur9 ei poate iá di^dg-á **ţ-i** penii u direcţia ţi **eoéi-gia** potire i-d **tpciieia** acote diwjeri Qdi, Câ iă **ÍLPittltriélé,** trrtJL- o iă-i doi oiler nai yc lii u – zmitelncfre **Lüpikil** Mr dddv*- poate aa decidă. Saite toaeameiă iki mal dn/l de două ofltlmii. Alunei când copilul ie apropie **de virate şcolară. pod «tinde** ■/armnlrie **lu nuniSr** delrrnn fii'A unor copii, dar aceasta este linóid íupoiiCkJia ***a nuinămiui de variante.

Si dppi vei vedea tă, elunCi Lilid LLylillUI li *0 Ud VOid *ii* Tte puţin lu 1 imună. puri 4£*jLe Opţiuni Lldre ţi almpte. leva plăcea [pai te mL I ii tie-«lături lc voi!



LASÂ-I COPILULUI LIBERTATEA DE CARE ARE NEVOIE

Copilul tiu are nevoie de (int, darbitr-o aj el se va df-sLiuca de imul singur. Asta va fi tK'Ste mult limp şi poate că acum ţi ae | 1;ll-í inimaginabil, darla un moment dal ti *vei* aj ura să-şi. împacheta!« lucrurile ţi L le vt-i Tntr-un camion jjentm mutări, apnlttl vei lua la j-evedere şi ül va dispărea Într-iui apartament, situat altundeva.

Hódul Sntragii tale munci da educare va fi faptul cl vai avea Lin mpăl car? «a V;L LI^KCLI rc;i pe cant propriu. în anii [w eare el [lescrLu eu *tu* acest volum, copilul tiu vrea ş1 nu trebuie să Sa departe da tina. El va pravila tn careuri mici în jurul tiu şi tn jurul casai voastre. ŞL sunt minunate momentele !iI care copilul de cinci ani asie afiră ţi se joacă singur, iar tu tl urmăreşti de la fereastră.

F^te un moment frumos atăl pentru tina, L ÓL ţi pentru copilul tău.. Chiar dacă micului nu se descurci singur Încă, el are nevoie de sentimentul că ar fi posibil .să se descurce, că este pe cont propriu şl că reuşeşte să facă singur anumita lucruri. El are nevoie de micuţele ¿ale fauaunlraşe,, de inienţele lor *secrete* ţi de sentimemul de a fi un. eu.

Asia ii va ajura si fiicil tranziţia înspre acea ii în care camionuL de transport ii vaaţtepta în faţa coaeL

Corturi şi tuneluri

II. jnninlcflL KLinliIJM'JILIII ;IL:H'];L LI<' a avevi un NJH micuţ dnar aL (iu? **Sub hainele din dulap, în spatele unei canapele din casa bunicilor sau poate acel locşor din pădure în cane copacul alciiuia cu ramurile ¿ale nciblnuţ! doar pentru bine? Eu inca mal**

am sentimentul acela magic îu suflel pe care l-am triil atunci când puteam sl stau întins! pe cocor, sub moşi, ori de câte ori aveam musafiri. Copiii au nevoie de aceste bule, de aceste răgazuri scurte petrecute în singurtEacc ţi ifesentiniwn- tul că nu ¿unt vlmţl. Asta iiînlăreşte.

Când au doi-trei ani, vorbim despre perioade inerte scurte, dar când copiii se apropie de patru-cincl ani, este posibil să aibă nevoie de un timp mai Lung în cate si fie feriţi de privirea celor care îi snprave- gfieauA- Când el pot sa siea pitiţi undeva, aceasta inseatnna foarte mult pentru ei ţi ei adorS. corturile şi tunelurile, locurile în care se pot târî. acolo unde pot sa stea singuri-singurei, într-o lume secretă, departe de restul lumii. Llsaţs-i să încerce şi amenajaţi-le un loc pentru osia! Aii supravegheat în permanenţa este un sentiment istovitor.

Evident că vor face prostii diu e±nd în când! Ei st vor tunde reciproc, vor desena cu martor permanent]ie]ierete, poate vor mânca ceva ce nu eatevoie, dar trate acestea contribuie la crearea sentimentului de siguranţa L± gândul ca esisia obnlă secreţi doar a lor, În care ac întâmplă lucruri magice. Eu te litcurajeza! iubeşti această huli de singurătate. Mai devreme sau mai târziu, ei vor fi pe eoni propriu şi nu pol ¿¿Învete să-şi asume responsabilitatea daci nuli se di voie să şi-u exerseze.

lift

Dezvoltarea este trepkalâ, dar acesia esie micul ţi frumosul inclut.

1 ci m/u I HELIU nypiLdr rinra ani vorbim tic âi]>i>3xisELiiliv Jfl-20 fie minute

tn *LJITÈ* poate Mil mesupraiegheat. Nu este mult. dar aci-sleu sunl minute preţioase.

Mulţi lilrinţi suni îngrijoraţi din cauza flei/retelm. Efle delhţetes, pendu ca lucrurile rele se petrec pe ascuns, [ţar

secretele |.*jt si constituie şi Lv'. Ld frumos, care ie-iimfcrficopnLaru haxl de siguranţa. A fi plrlaţla ceva ce nuşliu Loţi, a plstra un secret interesant creeaai legi tuni puternice de loialitate. Copiii au nevoie de secrete, au nevoie de aceste mici spaţii care le aparţin doar lor. Acrwdl-le aceste spaţii cât de des poţi. Atunci ei vor învăţa ţi di&renţa dintre secrete bune şi rele – ţi asta este mai uşor daci şblce sejitunenle tt ïnceatci atunci când pisliezi un secret bun.

Nu stau locului

îmi jiminlrxc fiiarLü Line ci 1 iniei Hvcim ali dexpr-e cum jir Lrelmi Hâ se comporte copilul meu. Nu sunt foarte mândri de ele, acum cl privesc !3l urm*. Este uşor sl-ţi imaginezi uit copil bine-urescul, politicos ţi liniştit înainte de a avea tu însuţi copii. Aclevlru.1 este cl toţi

copiii la această vârstă nu Alint făcuţi să .-Lti lacului perioade lungi de timp. liacă ai un »pil de doi aed care reuşite sil alea nemişcat la o slujbă religioasă sau la un meci de fotbal, atunci nu peste mult timp vei avea un -L;LJ]ŢLI de teei ani care fuge peste tot uelntrcrLipl, de parcă lumea ar fi luat foc. Majoritatea copiilor irec printr-o perioada de câţiva ani în care nu pul aii stea locului. Asta ILU înseamnă că eşti un părinte râu, ci doar că ai un copil de trei ani. Soluţia nu este al eviţi toate aceste situaţii, ci, În schimb, sil fii pregătit cu jucării cu care să te poţi juca, cu ceva de mâncare ţi .să ai posibilitatea să pleci Într-un loc nou alunei când copilul s-a săturat să stea locului. Nu te gândi că sunteţi nevoiţi să staţi înlr-uu loc o oră şi juntătate, nu te gândi că sunteţi captivi.

Copiii de vârsiă preşcolară nu vor să fie închişi Într-un singur loc

Pregăleşte-le psihic dinainte cât poţi de bine ţi încearcă să ie gândeşti la bucuria de viaţa ţi la pornirile de razvTătire ale micuţului ca la ceva frumos-.

Părinţii superzeloşl

Odaia cu posibilităţile., apar şi ambiţiile. LTo copil de trei ani poale *fi* foarte uţotînvăţat să citească. Nu este piaa dificil, Problema este că ei vor uita. Da abia când sunt Într-adevăr pregătiţi să citească, vor vedea rostul şi plăcerea lecturii.; doar atunci când trupul ţi mintea sunt pregătite, merită efortul să-i Învăţaţi. Nu are nidun sens să-i învăţaţi cu mult timp în. avans.

Copiii trebuie sl înveţe ceea ce li se ţure util şi ceea ce le face plăcere în acel moment. Ideea că un copil învăţă mai bine dacă începe de timpuriu este greşită. Un copil nu devine un fotbalist sau un violonist :n;ii bun cbiril Inr/pe dr la vârsta de lrei ani.. îrm clnû rumi râ aşa vi se

paie logic, dar lucrurile nu se întâmplă aşa În realitate.

CÂND COPILULUI I SE PERMITE SĂ TINDĂ CĂTRE CEVA, CÂND EL ÎNŢELEGE ANUMITE LUCRURI $1 SIMTE CĂ POATE REUŞI, ATUNCI SIMTE CĂ EL ESTE SUFICIENT DE BUN.

*

Copiii TKiLri invaţa alunei când li se [tare vesetă activitatea ţi Munci fájni acea;na le nienţiiie interesul activ. Dacă fiicei lîiln EL place să joace fotbâL, atunci Lrebuie Há i MJ permită si se bucure fie aüta oricât de nndi pofteşte, dar să nu vă imaginaţi ţă va deveni Ü nouă Ada Hegerberg (ceJebră foibalistă norvegiană – u.re»J.] doar pentru că a început să joace de]a vârsta de patru ani.

O greşeMl frecventă în TIndul părinţilor este fopni] căeiaspiră la ceva mai măreţ decât şi-ar dori copilul Dacă vrei să devü bun la ceva,ahmct trebuie să-ţi placă să practici acel lucru. Bucuria şi pofta sunt mai imjioilanie decâl orice altceva dacă doreşti să iriaăiiiiJeştLOblIgpţia, lipsa de lEhcrtaie şi ambiţiile părinţilor uciid pofta copilului. [>e aceea părinţii ar trebui să fie mat preocupaţi de ceea ce îşi doresc copiii să înveţe foarte bine şi să se concentrau pe oeeaceli.se pure copiilor antrenant. Lisaţi copilul sădajiseze, să tacă puzzle sau să sădească Hori, Lăsaţi copilul să se dea cu sania, să joace liandbaJ sau să se dea eu schiurlle – lăsaţi copalul să faci ţoale acestea cu bucurie şi faceţi pregătirile itecesare pentru această bucurie

Copiii se vor strădui să obţină admiraţia şt bucuria părinţilor. Dar fu cu Isăgerede seamă ca entuziasmul tăusă-i confere cantitatea potrivită de apă şi de nutrimente necesare răsadului ce reprezintă talentul lui sau activitatea care-l captivează. Dacă tu uzi planta şi ***o*** fertilizezi prea mult, atunci poţi seca de viaţă tot ceea ce este delicat acujn, când este ÎJici 3ntr-ofază incipientă

Iliül fifi!! 1 JiL Ifiilii
hiħ
I hl uilli-h

O.
Q
S-
a
>
¡ L
J ><
u a.
UJ LJ
> Û
><
3

Uï ■ J ô î í
ïjïllh
í|î U ' ' ¡
M •+ ■ S*- E ;
I] ? r l í | !
5 í J i y B í !
I ta H n * J
5 Î S I,
! !
í « = 1 3
j s * I[s] ■
i
i Ş Î ?|i
LII;si
5 * E
3 1 j
? J J í ? 3 Í

líillü
111
IIt|î
J
iHin[5]
^ iit
li'iii
! -
¡!
ijlim
il |!¡
H i
11K1

S

liin păcate, prea mulţ i |'i;Lri Ijţ3 doresc să aibă L^OJsli buni. – JKUU ales la sjiort sau la. vreun Instrument muzicalla cana părinţii Iuţişi au luai, de fu |>L. mediocri. tacu multor părinţi]i *sa* pa*ta* iurte amuzant *si* petreacă i imp Îndelungii ţţi o îndeletnicire, în timp ce copiilor nu li *ut* pana la ful. Prea multă insistenţă ucide pisarea.

Riţti sa abţii opusul a eeeaoeftt doreşti – şl atund distrugi şansele LtŢptlnlui da a deveni bun la acel lucru.

Cum să devii bun?

Şansele de dezvoltare ale uopilului sunt fantastice. Dar niciun om nu este iîeul doar ca să se conformeze. Şl niri copiii nu sunt alcătuiţi astfel. Conformarea nu este compatibila cu fericirea.

Daci vrei să fii fericit, atunci Lrebiiiesă esuste *loc* pentru independenţa şi trebuie să poţi spune: „Asta vreau" sau „Asta nu vreau.'[1]. Acest lucru este fundamental penLru a avea o viaţa hună..

în plus, copilul învață v=vu atunci rând e*le pregătii. CtflJ ¡JUiițr sa -ţi menţină bine echilibrul, copilul reuneşte sa lovească o minge aşa etint trebuie, taţi si faci eiterciţii cu el la infinit, pentru ci echilibru] apare prima dată Ea vârsta de patru-dnd ani. Pentru ca un copil *a* înţeleagă cu adevarut un joc, de exemplu fotbalul, trebuie *il* aibă capacitatea de a se vedea pe sine din exterior. Această abilitate îţi face prezenţa în jurul vârstei de zece ani. Poţi să-ţi răceşti gura de pomana cu regulile de oii-side ţi cu felul în care ar trebui să anticipeze direcţia mingii, pentru *el* un copii de şase ani nu va pricepe o iotă, deoarece îi lipseşte u viziune ţi un mod de gândire pentru

rare creierul lui ¡nea nu este suficient de dezvoltai.

De aceea mă întristez când trec pe lângă, vremi teren de antrenament ţi îi văd |ie adulţi încercând să toane cunoştinţe în mintea unui copil care nu este capabil să infereze informaţia. Părinţii superseloşt

rcprezmLti Cea mai mate piedici [KÎEILCU talentul Copilului. Şi afectează ¡yran legătura eu cel mie.

Majoritatea pflrinl ilor aimfeni împăcaţi cu ceea ce am optat şi facem şi trăim I¡uimiţi *oî* gândul acesta. Cei tare devin.adevăraţi siperţi într-un anumit domeniu au un interes complet jiersonal căruia i a-a permis să de dezwdle. Uneori este vorba despre moştenirea genetici, dar-în multe cazuri părinţii i-au însoţii îndeaproape pe copil pe-Lelea aleasă de cel miel. Daci păruiţii observă interesul pe care ii au copiii şi dacă le dau aripi, fii-j a-i priva de vreo plăcere, alunei totul va ieşi bine. Dar copilul frisuşi trebuie :J-şi menţină bucuria ţi aşteptările. De aceea lucrurile lipsite de o ordine foarte clara sunt incomensurabil de preţioase Ea. această vârstă, intrucăt ele îi permit copilului să le încerce în modul propriu. Copiilor liebuie să li se permită să se joace şi să râdă.

în *aw&up* rimp, ?-] njiLla pe capjl şi raers™ eşte un factor nltadiirv. F* măsură ce creşte, copilul are nevoie de tot mai mult exerciţiu. Copiii care doresc să ajungă într-un punct au nevoie de părinţi care să le faciliteze această posibilitate, .lucafi-vă puţin cu mulgea, repetaţi puţin la un instrument sau faceţi orice altceva. Dar exersatul trebuie să fie în reprime mici. Copiilor le place sfi vadă lucruri, să încerce ceva nou, au nevoie de slimuli, dar aceştia trebuie să fie la un nivel plăcut şi acceptabil pentru copii.

Mai presus de orice, copiii au nevoie să .se Joace. Şi au nevoie de libertate. Poţi întreba întreaga planetă: bucuria e pe primul Ioc.

De aceea, acest lucru este valabil pentru toţi părinţii [majoritatea dintre noi suntem mediocri la unde materii]:

urmăreşte ce li place copilului şi ce i se pare interesant. Pentru că acolo este ascunsă cheia vieţii bune şi a succesului.

Adevărul este că poate nici tu nu oi da greş în calitate de violonist, de jucător de fotbal seu de matematician, dacă aceste activităţi Îţi fac cu adevărat plăcere, nu-i aşa?

AA

^3

FII SINCER CU COPILUL TĂU

Lumn asteplIna dent(4t rapi
de despre cum a devii
te de succes. Dor sotutlile
MU iui 1 drOi&Qit de
■ dl,d *ea»5. Munci LJMLJ
sivii Un IhtAmpinarea
tiu în lcrnle iilete scJicitonte
care vor urnii etuiv:-c3nfl
prlnom miezul ti»sukji
nu polii! sLui si citeşti tu voce
tare dir.lru cartesau si
ceva ca al Hiil ia o preleqe«.
Crea ce spui. trebuie *ii* 1ie
vii dl. OH« ipui Ludtiuif sB 1e
rapieimtepetme. Te trebuie,
inudul [Bu prbpriu, SldeJtOpeH

urmezi ometudfi, dad diluvltaL
sluprfM lucrurile ihti-un mod
Islet atunci ţoale acestea 5L*it
lipsite de valoare. Munci tu eşti
un surde pseudo pedaţot ţi
astd nucartlcri nckin sentiment
de Si^urantd. Copilul Le va tili
copiilor nu la plata iturocAM
lucrurile nu luni autentica.

De ucL-cj iu trebuie si victn
imimpinaiH copilului hiriM-to
lanLasmacjijrii care ^ se par 1
pe înţelesul capoutai. no este
netas* sfl-i vBti ci tu detil
toate tehnicile rn mintea ta şl
cleşti un rel de maestru care

Kea por Le din suriHul [Au to

tare iS- iiuLi rnteieşe cum ie simte copilul tau.

Fireşte ta eu iper oi-ti PIer perspective ţi o direcţie prin in ter medul cârtitor pe tare le str iu dar tu eşti cel sau cea cere trebu ie sa transrerme aceste informatii

In ceva edevaral din viata Daci Lu nu. iod aliena Jecât iB

Stlec* slmta copsul s< soe ţl de unde provin setf*neMeleiui. Tii trebuie fii JCEO. Trebuie sB fii

desctofell da topiţ. trebuie si l temperezi rurn.

Cefréi impprlanlfücruesle sa 1e conectezi si sAţilieşLI e.'+ct acea che-t care ¡unclia--neazA penifu copuul i5u 5'floti evolua pornind din acel punct.

ias

CITEŞTE ÎMPREUNA CU COPILUL TĂU

LA VÂRSTA DE 2-3 ANJ

În ¡JCWitB pţfHMrtS rţpnro ijk IplLik'H ***vi*** ri ¿curta-, unmsrw tf -3r-0G-.il de atenţie a I-Tifiili, ui 51 rns^Heţte-iTn toate oc^i^vur'-te (torit* to coplt Atfesea wetl yorbi dei-pre altceva, ce nu eete scrum cSftl.

VÂRSTA DE 3-4 AN

Umuiul din tfirţi Încep« sG devinfl iffiflprtanl. Coptului **n** p'Jl momentele sorpftaiiaftosrt,

IJ LdrLiLS cu bSI*y»r pe cup.

animale tar-e se Ivesc brusc pe pdyiriu- urinat ud re, a rnInţe cure sanem toate direcţiile. Pentru cojw*^-aceste sunpriie sunt **irwr.** leitirtiultilu în<du'ni*1>d. Sentimentul aceia tind i ioeti

PudLe ***ti*** veţi cili ii u*qinS ?

i **W6tntW*Pt iH dIBCU**tl deSpce**

»94 întâmplat la QrBdinil5.

P*Jd1? ClVtU citi £BCT Pdyirii

Iu rinU >>i litere. Iri-cartLinufre

copiii îunl a tras'de Iluslfaţli.

Tuipreuni – aste esle estrem #e Important pentru i*i copu tfe trei ani. Cind ■ i/i eu un copii ue Erei ani, **ii dc-nvanii** rcii atât ci eu. alburi de el, cit ţi ***ti*** H Înţelegi. Aruiir . YiX vetl Impirtial p «iptrtenţi. ţi copilul de Ird d-ii edelhdri*usLit de topLJc-0 tocmai ţi-a descoperit i asul m hohote.

Aiiim tupilii'- dcuasia sa SKWlttTMfflSfla povesle. Acum 71 placi ia ai Tutaineasca eu personajtlt principali*&f>* car- If'U 0ith5 piUfjnd MJifiptC ¡lvJîlairSLJei.aieUrtluiTiM liri. Copilul are nnul« deplin dE reaclillE altora, inila nevoia s»cita«ii deiaittMMitft cart sunt prin» Th situatlHiml- ţ.H ;.i ca-a si deuuftl m ie*ui lor Aici 'antii-a Îţi ia ¿borul ii

m

VÂRSTA DE 4-5 ANI

5E petreci o tentatoare era sa-vaoe ţi dm odiţ'li Lflri 71 captivaşi! IS iK.- edîta vir-^â. Copilul vtfafrSj U apropia IJK iMrtt* mirtba/i **ale** mtn.

Copiilor di cinci ani IP plate sa ciLaasca &ce*a uâ> ti daspia mlracoli si descoperiri. desiKe prialenii si mar-hi cSIfltorlI. Pentru top»* (tsea^ viaTui.ie eopdui va MncanLdi dat&i sa va pai nula ;d pdliupe Id efill- Eoria- inii Jai c-ni Jac3 sceasl.it clliEpric csEr CU balonul, sub- mariniittaiicii ma^na-de cursa, Urmarindu i pa esllaill. eep*d Tnrv.sţa iufn sa toPfunta viai-s. i'i asta ii va MvAtâ cB irlilB Ini/tfipli rpuddli15ti da a rtMIM **L-l hieru;iapa Ci 71 Vd conducă** LMIK u 1 jn<e rid – lar^^-0 'u^i a În care toiul este posibil.

VÂRSTA DL 5-6 ANI

magiilor lanlastlei par sase dameleasci ţi par sa Ha rnlocui- ttdiohynt mai contrată ţi mal realista.

ciftiittarî descriu cum rute.' ţlonaotS lucruritilnļie dasprt dinozauri, aparale sau despra imlwrs sunt roarte populare În ■ Sudul Upiiliy da dCfdiLU virilii.

PARTEA A

MARILE TEME

Mu prea. nhlgnuieflc **nú cikâî: dlti biblie,** dar ***u*** anumit frM **mi** ft-a întipărit **Îji** minte. .AdevIrat gr-Bie-sc vo-ul: Ütne nu va primi. împdSrâţia **Ini PumnrMnj ca un** prunc **tiu vţ** intra **tn eu* [Ui«« lS:**17**J- t**ⁿ **„li-nliui** mea, întotdeauna mi-am îmbinat ci acri copil ba *cave a* faee referire versetul Lrebuie üi fie un copELÎn vâtdâ rle cinci ani. .Şi ibicB ar exista un rai undeva acolo. În ceruri, sunt convinsa că niciodată nu am fi. mai aproape cEl-*] rLeial La vârsta de cinci ani. Alunei culcmLesunt cele mal vii, LnsecleLeau cea mai frumoasă formă, ţi .sunetele suni cele jjiüí vivace. Atunei te poţi uita în aus, spre cer **ni** poţl na le întrebi cât de departe sunt stelele ţi cum se Inton- navele spaţiale. Atunci poţi si te Întinzi [ie iarbă, să **ţii o furnici** pe vârful **degetului ţi** *si* te întrebi; **,[>e unde** am vrnil mi?'„ ţi. „Incntn: ml îndrept 7“

Tuturor ne este uţersă ne reamintim de copilul deduci aoi din interiorul noslru.

Mirul verset din Biblie m* duce cu gâitdul la noi, adulţii, oare trebuie să ne mai lăsăm şi *în* genunchi uneori. până la JsLvetul universului copilului nostru, până la nivelul Lut vizual. Acolo jga se afli lucrurile frumoase, adevărata curiozitate ţi. optimismul infinit. Acolo zace miracolul suprem. Acolo se afLâ o magic a existenţei atât de vădită, de pancă cineva tocmai ar Fi ridicat cortina care ascundea *o set*nă imensă şi fascinantă.

Acolo jos se afla tot ceea ce ai pierdut pe drum.

Cea mai frumoasă permisiune pe care o obţii atunci când devii părinte este aceea de a putea sta alături de copilul tău acolo, pe jos.

Şi poate că acesta este cel mai bun răspuns la intre ha rea „Care este rostul tuturor acestor lucruri?” Acela de a fi împreuna? l'oateeste vorba doar despre ava ţine pur şi simplu de mâna şi sd beiJe|j într-adevăr tot ceea ce se află mereu. în jurul nostru prin prisma unui copil de cinci ani cu ochii larg deschişi.

în iux-axl3 secţiune am S;L vă ptkvf.sl esc despre unele dintre CL1H mai dificile teme pentru un copil de grădiniţă. Voi scrie despre experienţele prin care am trecui de când profesez ca specialistă În parenting, voi scrie despre reţelele de socializare, despre alimentaţie şi somn, despre viaţa la grădiniţă şi despre ce faci tu atonei când ies scântei în. familie sau. când cearta dintre fraţi scapă de sub control.

Voi incerta să vă ghidez priit cele mai importante aspecte pe cate le veţi întâlni, pentru a vă facilita drumui pecare-l aveţi de parcurs.

GRĂDINIŢĂ
i

Alunei când intri în grădinii ă. îl ţii pe copil de mână sau poate îl
rfucLîpi braţ* pentru vă r|u a invitat înefi să IUBUTEÎ. îl îmbraci cu hai-
ne frui iiL'ndMtf. Te-ai ii organizat ca na nu pleci foarte târziu de ataşă ţi ai emoţii că va Heliu i să pled de la grădiniţă singurtă), îţi faci griji legat de angajaţii de la grădiniţă şi despre cum se va alinţi copilul.

Vai urmatoalc acele iile. tu schimburile de haine, cu scutecele, soaţe lacrimile care trebuie şterse, toate năsucurile care Irebuie suflate, toate îmbrăţişările, când ii duci ţi când II iei, şi J pui săptămânile, lunile ţi anii trec.

Şi înlf-O ţi grădiniţa, s-a IcITDtlQIft îuLr-u ri copiii *T* pe-porţilţ ei pentru ultima dată.

Poale că le vei Întreba unde au dispărut toţi acei ani. Poate că îţi aminteşti prima zi de grădiniţa, le uiţi în jos către copilaş şi veri că]Wh5oana care pleacă acum este complet diferită? ţi poate că înţelegi ce importanţă uriaşă a avut lotul, şirul acela de zile obişnuite, toţi acei angajaţi care au devenii o parte din vieţile voastre, toate pacheţelele cu mâncare şi şedinţele cu părinţii şi loate zilele de excursii

hdlfJ'-l *T-Urt* Hi faţnţjTV hjl
i* numi'l ih prirtlr (**i*<4| ■[ftppflAnti**
¡MM+frl dlft rfată I*. N Atfii tvptet
****i* i[¥ie$ii.*iii.u »«nlry** copilul liu, Cid
■■ va ol»irVa că HI p« **3**-i turn **»1**
iimt* ■■ ■! rtrţ iij-nt
pvrtoanala hr g*i^a eirţjrn Ih lait fa tfrata **tEdti tfrt fa car* nu j-imT-cll împreună.**
| £d uoal narea Gdplhjli* Vi N apreciată *j* =»**ii. H fal «wtP** « *pt**
P Ot-

pe ljje a trebuit u 1« ţti mintă. Nu pot sâ vi spiLO cit de importanţi k iLti L &nLL de graditi iţi pentru copilul *tiu.:* Acum îiivaţi *ci* exista un Ilk: peni ni el. în nunii l-■::■ n3lini 1 j11h*- de atjoin, din lurnciL mura, undi[1] convieţuim cu totii.

Ce înseamnă o viaţă frumoasă la qrădf?

în RSHnlJi, LdIiiL îmi nemurii Lu siguranţă. Copilul l;iu trebuie *mi* s ¡iuti rj;i grădiniţă sau creşa este un *loc* unde ÎL este bine, unde exişti oameni mari pe care se poate baza ţi unde este întâmpinat aşa cum merită copiii *m* fie întâmpinaţi.

0 £r&<Jsniţil buni are angajaţi care lucrezi la formarea unei leaturi cu fiecare copil în parte, cere ştiu cum st comunice eu copiii şi cum *ni* se comporte cu ei, ţi care Înţeleg, cât de important este *ni* nu laşi un copil de urmi singur. Dar cum vei putea observa aceste aspeete căjid eşti plrinte pentru prima datl?

Eii am. vizitat multe grădiniţe HJ mă uit me-reu LJ aceLeaţi üptde. uit la LILIII >tüU adulţii Împreună cu copiii, adică urmăresc dacá atan la acelaşi nivel cu cei mici alunei când sejoacă. Uimi™« dacă educatorii îi conaoleaift ţi ÎL ajuta pe copii la rezolvarea conflictelor.

îp plus, mai Jfunl ii aspectele eviileule; legate ele curăţenie ţi de alegerea il-tf- jocuri adecvate. De asemenea, încep sft cred ci în grădiniţele bune eflie mai mult calm. Acolo copiii ştiu Încotro sft ne Îndrepte dacá se plictisesc- şi ceilalţi copil pai si se simtă în siguranţă şi, În consecinţă,]>ljjifi mai puţin.

Mulţi părinţi se întreabă cum se simt copiii loria grădiniţă de fapt. Ca si verifici dacftînlr-adevăr se simt bine acolo, nu trebuie decât sft te uiţi La aspecte mirante: dacă mănâncă, daca se joaca, dacă doarme sau dacft vorbeşte cu ceilalţi, atunci este în regulă.

Atunci când observăm cft nu se simte bine, trebuie sft căutăm mici indicii. Uneori aceste indicii vor ieşi la iveală în cadrul jocului, unde copilul poate sa fie mai agresiv ţi se supără mal uger. Poale cft doarme tău. poate ca i-a dispărut apetitul, poale ca certurile devin mai aprige?

Pui esisla mii de motive şi tu, ca părinte, nebuie sa fii un mic detectiv- fn plus de-asla, nici nu «Lr ceh C* aq^atr indicii au nblijjp-

toriu legătură cu grădiniţa, hoaţe copilul Lău a resimţit atmosfera mai apăsătoare de acasă sau poate că are o infecţie la ureche.

Dacă copilul tău ţipa ‚Ku vreau La grădi !' tot drumul până la grădiniţă nu Înseamnă că exislă o preblemă acolo. E posibil ca el sft se simtă atftt de bine cu tine, incilt trecerea catre grădiniţă să fie puţin cam bruscă. ITn copil care nu vrea sft meargă, dar care se simte bine când ajunge acolo nu prezintft niciun motiv de îngrijorare.

Oricum, ar fi Indicat sft ftcl pi-egfttiriíe de caree nevoie pentru ca lui ai-i fie cât. se poate de uşor să se adapteze vieţii de la grădiniţă:

1. **Aslqura-Lo ca drumul către q rid În ¡ţa nu este Presant,**
□« *oh|CM|,* pruLIflmtulfl *apar* Ifi drum
spre q ridimti. St^duiEţtc-tt cit p«tl de mult ca drumul ipre şi ie Pa qrJdlritţi si se patrlveascl rumului copilului. Daci el ara navele de mai< mult timp dimineaţa, atunci probabil ci ar trahut ti vi imjti cu o jumătate de ari mu devreme,

2. **Fă rost de ceea ce este necesar $k urmează instrucţiunile primite.**
Ce trebuie sa pun rn
RKiuttlul d* min«n, clnd trif *1 da «JIC urim fj
ca haine Fi trebui* cnplbulul? Poiti nouă nl ac per lucruri mirurile, dar cojallut sti IA grădiniţă o jurul tal* de iL El trebuia să simtă ci se jnteqreeră sl că arc tot ce h trebuie.

3. **Evaluează ceea ce se lace la grădiniţă.**
noi a despre ce s- a f Icul În timpul ulei sl vorbeşte tu *0i Ptstpra* nt| Cgpn * fpşt CU C* w-*rtl Jucat? Est* aOtvirst ci al vizut pliai^enr? Capitul doreşte ca tu si Fii intensei dtm ticul al În conul zlltl.

4. **Manifestă apreciere fatî de anq^aţh.**
menii ean lucreazi la qrfdlnttl sunt aitrem da Impwlanli pentru copilul tău. Ma|orlţ«taa sunt (te OPPrninps aimont amplul ţanjj tiQnali tur* Într-eaavir pun accentul pe statul p* Jos, ta nivelu I copilului, ţi pe Implicarea În unkumui eurJoiJtiţiJ capiilor, Daci sl copil ui tiu- vede ci tra îţi plac ichi adulţi şi ii Făcradan h ti, vai rtuu si Iaci cmimiu- naa dintre casă şi qrădlnkţi.

Copilul precaut

I[J];LnLd ţii cei mai iJL'J;LLiiLi părinţi pat avea un copil căruia d-i placi mai mult sfi stea singur. Noi ne dorim ce este mai hun pentru copiii jLOţt ri ţi unul dintre I ucrurile pe oare ni le dori m L-U ardoare îti anii de grădiniţă este ca ui mid să-ţi fac-a prieteni ţi să se simlfi bine în preajma altar persoane. Har daoE nu ne întâmplă si Hoaţa, cât de inult accent e cazuist pul asupra acestei probteme?

Unara le- plaoesE fie în compania alt ma. rut var d plece de la grădini ţ& acasă, fug departe de .groapa, eu nisip, undeseaflE terţi eeilalţi. Alţi copil prefera d facE puzzle-uri,li .te pare-d vizitele sunt obositoare ţi nu-şE galeşe calmul sau senzaţia de siguranţa alunei când În cad e rost de petrecere sau distracţie.

■Ion, băieţelul unui prieten rfe-ai meu «ste genul eare urăţte zilele-de naţtere. El nu vrea sE meargă la petrecerile copiilor fi, stanei când este dus la vreuna, nu se joacă cu nielunul dintre copii. Prietenul meu îmi zice cE.se simte destul de stânjenit de Întreagă situaţie – ce spune asta despre un tată al cărui Au nu reuţeţtesE participe ia o-zi de naţtere ablţnuili?

Auasă este oplEcere d stai eu Jon. FJ clteţte eu părinţii, sejoacE cu cuburile legpţi sejoacE de-a ferma, se simte bine-când se joacă cu surioara lui mai miel ţi cu părinţii. AcasE tutui decuiţţe uţor. aiuri ii este mai dlAciL

Mid variaţiuni petrecute în vieţile noastre de adulţi pot d aibi influenţe foarte mari asupra unora dintre copil. Unii dintre ei sunt pur ţi simplu mai precauţi ţi mai sensibili la schimbarea de mediu. Ei se put descurca foarte bine toată viaţa aţa. Dacă eţli mai iutncvert.lt sau mai sensibil, im este semn *ci* ceva este în neregulă. Din eontrE, în lumea aceasta, avem nevoie ţi de astfel de oameni, atât copii, cât ţi adulţi.

M-am întâlnit l i: prietenul meu şi cu băieţelul lui, Jan, ţl am observat lS băiatul funcţionează bine ţi ci de fapt se simte foarte-bine bi grupuri mai restrânse. P&rinţii s-yi relaxat puţin când auînţetescâ tű tul este aţa turn trebuie, iar la grădiniţa au. flcul un aranjament pentru el astfel încâi el şi alţi copii, camra le plăcea sa stea mai calmi, si se poată jutaîmpreunl. finii dinire angajaţi i-au dedicat puţin mal mult timp doar Lui. astfel Încât sa se obişnuiască şi cu ei şi. atunci copilul S-IL simţii mal ín siftiirjcnţâ. înrel, darsl^ur, s-a Minţii puţin mai hine. ţi Jupi aceea s-a dovedit cl La grădiniţă exista Locă an băieţel cu care prefera să siea mai liniştit – astfel şi-a (icul şL UJI prieten.

Pentru un copil este aproape chinuitor să i se spună în permanenţi că tct ceea ce face este greşit. Că ceea ce el simit nu este corecL Un copil sensibil |ioateface ca mesajele ne gat Ive ifi ie fixeze puternic Sn mintea lui, fapt careţi va conferi copalului şanse reduse de a-şi găsi propriu]
;*l-ss. propriul Loc În comunitate, [iacă ai un copil precaut, atunci va trebui să te strădui eşti sl-L cunoşti foarte bine. Ce Si place, în ce situaţii înfloreşte? Copilul trehuie să Lasă din propriul sân joc. şi să înveţe să faci faţă L-rmtextelorsociale, dar asta trehuie sâ seintâmpte ferica el să se simtă constrâns. Totul este să fed lucrurile mai puţin copleşitoare, dar ajutândn-l lotuşi să socializeze, ţl apoi inci un clement important: totul trebuie efectuat astfel încât copilul să se simt! în siguranţă.

Adevărul este că o prietenie Încolţeşte doar în siguranţă – nidüdali nu vei putea forţa un copil să-şi facă prieteni.

în ILIJI ră dC*enUmentnl dr.ţig.ur.iniţa şidr incuiujări.. »crşli r^pil pcii avea nevoie ca tu să laşi ştacheta uli pic mai jos. Dacă aveţi uji copil mai temător, care nu indfăuteşte si meargă cu sania, atunci nu trebuie să-l spui ci este superamuzant şi ulcică el trebuie să iticence. âpune-i că el poate să încerce singur şi să vadă cum i se

pare. Atuuci pentru el va exista în continuare ocale de ieşire.

Copiilor precauţi le este frică să

fie captivi Într-o situa fie l-ji-l' le displace. Cîsl^îl iţi domoleşti puţin a>- IcpLlrile. dar plstreî.i sentimentul de siguranţa ţi de ineuraja iti. îţi. vei ajuta copilul si devin! mai .stilpăti pe sine. Me igvţi odati i *m|u*tună cu sania, vezi daca aveţi fluLu ii în stomac, ajutl-l sl-şi folosească cn rpul tnlf-un mod care si-i faci pilcere. Spnoe-i de exemplu: „Ce crezi? Ţi sa pare distractiv? Vrei si Încerci, ţi tu?ᴴ

Aproape nimic nu este mal mfireţ decât atunci când copilul ternilor de cinci am îndrăzneşte sa iată ceva ţi îţi dl seama ci li e firesc si faci acellucru.

CU copiii prude nţi vl veţi descurca de refula foarte bine – în viaţi, a fi precaut ţi a nu-ţi asuma riscuri inutile sune caliciţi preţioase. Dar este important totuşi sl nu pierdem complet din vedere aceste riscuri, pentru cl şi copiii trebuie al se obişnuiesc! treptat al le evaluez sl-şl foloseaad puţin mai mult corpul şi al Sndrlzneasd unele lucruri. Nu ii obligaţi şi nu îl Împingeţi de la spate, cij-ucaţi-vl, pişi|i Încetişor, faceţi cevatmpreunl ţu ei.

Alunei efind |>LrinţLi prietenului său le suni şi te anunţi cl fiul tiu s-a decis ea, pfinl Ea urmi, al nu mai doarnil acolo, atunci trebuie si mergi al-l aduci acasi. Un copil clruia îi este frici trebuie adus acasl şi nu trebuie forţat sl accepte ceva prestabilii, care poate sl conduci la o experienţa negativi, deoarece vl veţi confrunta cu acea experienţă neplăcuţi ani de-a rândul.

Şi mai trebuie să reţineţi ceva: atunci când un copil temător gineşte pânl la urmi acel lucru după care tânjeşte cu ardoare, el se va bucura di]) toată inima, ca jriciun alt copil.

Prietenii – cel mai important! pe lume?

Prietenia Înseamnă si contaţi u nul pe altul. Asta inseam.nl,

pentru copil, al sc puatil compara cu altcineva, care nu este adult. Prietenia
íilríLM liLtM UegOCfeţl, Să Icú pîLl'ţi, :va I fi ¡«Şt: Jiei ftumOS Sentiment dr
a fi írNjjivuriü – fiirJj La vreun adult să-şi asumi.- răspunderea penlni L;I totul .'■üi iasă bine la ünal. HrietenLa înseamnă egalitate,, copiii sutit aproximativ Ea fel de puternici. De abia când împlinesc íreL-pűlru Jtii, începui prefere anumiţi tovarăşi de JoacL KJ aleg inai degrabă pe cineva cm care simt că au ceva Ut comun, ii prefere pe acei copii care seamănă cel mai tare cu ci sau cărora Le pEnc aceleaşi lucruri.

Dintre copiii dc trei ani, doar aproximativ anifc au uri prieten preferat, în vreme ce peste 50% din copiii de patru ani au uri prieten preferat. Asta Însemnă ca mulţi dinire ei nu au. n ¡L-iun prieten spedal la această vânstă. Ei se joacă cu cei care sunt prin preajmă sau cu cei care joacă acelaşi joc pe cate au fi oi chef să-l practice. Alţii se joaca inai mult singuri ni nu sunt prea preocupaţi *ii* aducă pe cineva acasă după terminarea programului de La grădiniţă.

Am Întâlnii mulţi părinţi care se îngrijorează când copilul lor de cinci ani încă an fi-a Jicni ntciun prieten. Noi ţtim din prupm noastră experienţă, căi de importantă este prietenia şl cădem uşor pradă ideii că micuţul ar putea al se simlă si uguj. Ne închipuim fetiţa sau băieţelul din curtea şcolii care slă singură sau singur în tbnpce ceilalţi se joacă împreună. La o miofi. distanţă, har noi nu ne alLăm în acel puncL Nu trebuie-să testresezi absolut deloc daci copilul esie mai puţin sociabil decât tine – *asta* se va schimba mult în anii viitori. Chiar acum, la vârsta grădiniţei, trebuie să-i dai posibilitatea să se joace cu alţii, să fie curios- şi să desoopere cu cine se simte mai bine şi în prezenţa cărui copil se simte mai liniştit.

în acelaşi limp, Iti-IhiÍim să pîir-lnrv.i Ingălura ru proprii I Lli

prieteni. Astfel şi copilul tău va vedea şi va fonvăţacă prietenia poate *ii* fie frumoasă, că te face fericit şi entuziasmai şi că eşti în. siguranţă atunci când eşti ia compania altcuiva.

CliLa r *diL-l* prietenia dinţii cop Li este la dLdisia virst! humuaft, trebuie s5 ne ftedircil acfiHfita este o „prietenie funcţionali'. De abia când copilul tău ajunge b vârsta deiece^ni, va avea maturitatea sociala care ¡L va ajute, sa preţuiasefi .ţi k! pâsl reie o pridulc.

Până când va veni acea vJ. alte reLaţii apropimtasmii Importante.
Este vnrha mal ¡des de legătura ¡mi membrii mai apmpiaţk al familiei, şi este vorba despre legătura lui *ca* tiue.

Hărţuirea

Oamenii sunt îngroziţi de ideea de a nu ii acceptaţi. Asta este valahii şi pentru copii, şi pentru adulţi, *fii* Hm excluşi,, să Hm ridiculizaţi ţi să Hm râu trataţi ne înspăimânt! Ea un cu lotul alt nivel.

Când devenim, părinţi, aceist! Trie! este proiectată ţi asupra copiilor noştri, bac! ceilalţi copii nu St vor pbcea pe ai meu? Daci JIU va avea nictun prieten? Singurătatea este-dureroasă în vieţile noastre, dar este aproape insuportabilă în viaţa unui copii.

Unii copii sunt juai predispuţi să fie Hărţuiţi. Ştiu foarte bine despre ce vorbesc, pentru că eu m-am niseut cu vedere slabă şi cu ochii mijiţi. Pretutindeni exist! oameni cu o slăbiciune sau alta şi Întotdeauna va exista cineva cane va profita de asta.

Cu toane acestea, cred că cel mai important csie *ai* reţinem că toţi copii de grădiniţă sunt Sncă imaturi. ŞL ei sunt începători în toate acestea. ELÎţi uor face unii altora nişte

lucruri care pot părea rele din]wrspectiv-s unui adult, dârei JIU o fac CU rea-voinţă. Adevărul este *ci* toţi copiii au nevoie de ajutorul nostru ca să gestioneze situaţiile sociale, până îh momentul În care se jnulâ de acasă.

Şi lacăt de jnici sunt ei acum, trebuie si ne concentrăm mai mult pe a-J ajuta să iasă din tiparele nejţative, Jîră sft-J pedepsim ţi fir! sâ-L catalogăm drept „agresori' sau „victimele agresoriior". Altfel, În

PURTAŢI MICI DIALOGURI CU COPIII ÎNCĂ DC LA O VÂRSTĂ FOARTE FRAGEDĂ, ÎNTREAGĂ-I DESPRE LUCRURI SPECIFICE, NU DESPRE GENERALITĂŢI. URMĂREŞTE CE FACE COPILUL LA GRĂDINIŢĂ, VORBEŞTE CU EL DESPRE ASTA, ACESTA CONSTITUIE UN ANTRENAMENT IMPORTANT PENTRU VIITORUL LUI. DACĂ VEŢI COMUNICA UNUL CU ALTUL, VETI FL MAI UNIŢI.

*

]oc fij-j ajutlm sl deplşeascl situaţia, Si facem iii se afunde şi mai tare Sn ea.

.Aşi este acum, dar putem. face ceva în privinţa asta* este o replici mult jTlj*i* huni decât următoarea: jCopilul meu a fost hărţuit!” Abor- deaul angajaţii de la grldiniţlsau pe ceilalţi părinţi £n mod deschis şt eu deschidere. Nu intra în conflicte pe seama copiilor. Este în reguli *si* vrei il-ţi pratejeai copilul, dar tLacfi. tu te transformi În aplrltorul ccpilulm Ltiu, În loc-sl di cel mai apiv?piol adult al lui, atunci îţi iroseşti energia.

Copiii la vârsta de dol-trei ani nu neuşaac si vad! lucrurile rlin perspectiva ailora. aceasta fiind o-aptitudine pe care şi-o dervoEtl treptat în anii următori. Unii vorlnvlţa mai târziu, alţii vor avea nevoie de mai jnult ajutor ce && nu devml genul acela de copii care îi chinuieşte pe ceilalţi. Hărţuirea dintre copiii mici ar trebui sa ne spună noua, adulţilor, ci este nevoie de indrumere: cei cere sunt extrem de expuşi la *butty-irt$* necesita o atenţie sporiţi. Cade Intru totul în sarcina părinţilor sS-t îndrume pe copii În viaţa de ri eu d, astfel încât sii lase loc

pejslru Loute genurile de copil cuoieu Intersectează: aiil cu L-vi duri, căi şi LU cei fiLLQ^j. atât cu cei iuţi, cât şi cu cei itieeţi.

Daţii hărlmETLi vin« din parte* uruiL adu.ll, atunci, din contră, copilul este LrhjiL|jLut Li inşii de apărare. LtecE un pârinte ii corectează întotdeauna, il cearta saut i favorizează pe ceilalţi eopii îml d li L-a 11 arata eu degetul pe copil viândjtl dea drept exemplu negativ, acutlucni poate avea UJI efect zdrobitor asupra celui mie. Copilul au mai are nkio şansă, iar tu trebuie si-l ajuţi ca si Îndrepţi balanţa.

1n caliljiledr pirinletunL vei fart* Lipi hirţuinL L'■::>i□ L11■ I!□■':' tlmn fim-

cedezi atunci când vezi uu copil care este jnarginalizaf? Cum SI protejezi? Eu cred ci trebuie ii reţii trei lucruri:

1. **Se st le ca ceea ce apari cel mal bine un capii de a fl hârtult este legătură pe care o ane cu pă-**

Penlru a ne apira de hărţuire, abordarea porneşte de jos-în sus. Toţi copiii care au legaturi bune cu adulţii apropiaţi lrn-snpyrlă mai muLtr. în caiitaLede părinle, tu ULL Lndiuie S;"L derlari. război deschis cu. şcoala sau eu grădiniţu în numele copilului tău, ei trebuie st oferi un sentiment de siguranţă copilului tău prin intemae- diul relaţiei tale cu el. Dată tu creezi acea legături ţi o cultivi, îţi vei proteja inai bine copilul.

2. **Aminteste-ţl că estl un model pentru e|.copalul tău Întotdeauna te va privi ca pe un exemplu şi asta are implicaţii jtLiii mari decât iţi poţi închipui. Cum vorheşll tu despre ceilalţi, cum. te comporţi cu oamenii pe care ii Întâlneşti, eujn te comporţi atunci c£nd dai de greu – toate aceste aspecte suni absorbite de copilul tău. Este uşor si-i spui nuni copil că este urât să bârfcţli, când tu, la rundul**

tău, îi vnrlieşli pr la spatr pe neibilţi. în calilale de adult, eşti j'LL-vuJt *SĂ* mal treci de un obstacol, ¡priit a-ţl reaminti dsiar ţiestan- i.L'iJ i.Lh:Il^j pe uLdt-t? li: slabileţti.

3. Inuată-tl copilul să analizeze ce se petrece, NU

est? pj-*a uţorla aceasta vârsta *si* fad *ata, dar putem inen-ca .si-i ajutăm si *conecteze* sentimentele, Ideile şl întâmplările. .Hopo, imni Eva nu ¿te nLcio jucărie cn care *si* sejoace. Să mergem 1j ea şl atund ne *vom* distra cu toţiid" Trebuie sa facem asta li an nivel de bază – doar aţa va putea capital sa asimileze acesta informaţii.**

Daci, dJiEi | lutj-iv-il, transfoormâin totul într-o chestiune legata de etLcl, daca îi spnnem, de exemplu,. „Este nedrept ca Eva si nu aibă cu ce sa se joace, pentru ca nimeni nu trebuie sa se simtă udiiL Trebuie sa te joci ţi cn ea1\ atund copilul este un caz piendut. Atât copiii cât ţi adulţii. Linrâ în defensivi când sunt acuzaţi, deci aceasta nu este EH C;ILIK r-j-rr anerill Urmaţii. IR plits, ar G pcea mult s3 nti iiţtcplăin b aţa ceva de la un copil al cărui simţ moral nu s-a dezvoltat Iftca. Mu poţi conta pe un copil de grădiniţă sl reflecteze asupra consecinţelor excluderii k!lu birţtnriî rtdva. în schimb, tnlr-yn meni simplu ţi *i&ijn* poţi să-ţi ajuţi copilul sa observe ce se petrece ţi să rezolve situaţia.

KE DUSTKESUL

AítE-li ani fiu*lt plini de lUT-riml carf tnsbyií-tírwtí.Inwpand cu luúLul Citfllului dé ld QiadiftitJ, LD'iCinujiiJ ou dliinenLulc cure trebuit eu tan^ilt dé iWMICHJ, CU hd ifiét C*é trebuie achiziţionat? ţi iu antrenamentele

la cars trebuie SiaJíJíWti là l-i^. EsLú ut# sd dúl vina pú tine, JicAndu'li ca iílFiin pSrintú ríu.-LamJ üulu'mjl lawmip petrwul Itupieuna, lnrt.fé yi5fl.'-iiţi ii £ ul táré. ti Lé consumat pa diverse lucruri

care trebuie si lie Ticube.

Problema eu e-l rt-e-jl pe termen lúdelunqM Kíe *i3 bt* prubtftt. Ili i uil |*xx* eb sislemul [Au s3 3ú „nrJihdl ..Eu tu vél Ihtepé sa ÍLmC|ICih*E' ue >e£úi vele *üt*

enefflifi De aceea. kipla contra séfltimenlului-* ***tímitiVt*** mai impúftonta dtcil v5 üuci la hi*i Sflntt tra ceéd « tu oiikieri **ca di ri n«*ur. Ctmumt d.uta** ld reJuctrM itreiului **dHcrB** de lú dm ld ö^d*tt* ttrttí ijutí pe LítJlfl li/Ted eitú saVit^wu^a **ur** műtérül Mpécl: f-dplul **Ld nu** r*ui*¥ti3a neaBíed atinilul kit cfrii-ai prűpuini# e ctor aiat de í'dr ceea ce nu libuleítl satümirti ***bMl\.*** vei uüULd i-d tel nídme. NiteiAlMI imi idu palimé ile te ul;-'ie1d. Lhidi dúCi uneorl asa-simti. De retirât; ceplhJawnwBle m.»<Jebrdba dú uh [¿la «««Hím CúreU l pr,-vúúiCH, dúcát dú un pfirinLú Cflrí ^ léMSBifSLâ sa fdcd tótul.



GHID RAPID

Nu apuci să faci totul. Ce este mai important? Consultă-te cu familia și vezi ce este cel mai important, ajutați-vă între voi să găsiți un nivel de activitate cu care să fiți de acord cu toții.

Străduiește-te să petreci îndeajuns de mult timp acasă, astfel încât casa să nu se transforme într-un loc de tranzit, marcat de stres și de lucruri care trebuie musai făcute. A fi împreună înseamnă că în fiecare zi va exista un lucru pe care nu vei apuca să-l faci. Fă-ți un plan de activități care să fie, totuși, rezonabil.

Culcă-te devreme. Nu doar copiii au nevoie de somn pentru a-și reface energia. Somnul este unul dintre cele mai importante elemente care duce la refacerea creierului – puneți-l în prim-plan.

Găsiți o cale către umor și râsete. Râsul este cea mai rapidă metodă de a calma un sistem nervos stresat.

Păstrează-ți activitățile de rutină. Alege soluțiile cele mai practice și pe cele mai asemănătoare în fiecare zi. Același mod de trezire dimineața și același mod de culcare seara conduc la formarea unor copii mai liniștiți și a unor părinți mai puțin stresați.

2
£



CEARTA DINTRE FRAŢI

Foştii mei vecini aveau. pe servanta din hol a fotografie alb-negni cu pupili W. în fotografie, ttîi doi fraţi gemeni ne ufl5 în faţa lipici hpinlur, stau îmbrăţişaţi ţi au două aămlieite mulţumite pe faţl. Fotografia îţi transmite Jdeea unei copilării perfecte, cu copii mulţumiţi care se iubesc intre ei, care iubesc viaţa ţi trăiesc *ia* armonie. Fotografia atâta ca *a* îl de varfi la care ţi-ai dori ±3 te întorci. ^F'olojţrafia aceea e magica”, obişnuia să xpună tatsl lor dacă cineva se uita la ea. „A fost singura dată când eu fost prieteni în timpul copilăriei. A durat aece minute/ Părinţii şi-ar don si nu existe niciodată conflicte întne copiii lor. Noi avem o idee despre ce înseamnă o familie fericită, una. în care tot timpul este linişte, în care predomină o stare de bine şi în care, la cina, toată lumea se înţelege bine ou toată lumea. Ilar dacă Sn familie sunt jnai mulţi copii, atunci vor exista şi certuri .Şi dacă diferenţa de vârstă dintre copii este de trei ani sau mai mică de trai ani, atunci vor exista multe certuri. Ca părinte, este uşor să devii nefericit atunci când copiii se mai incaietâ, dar adevărul este că toţi copiii au nevoie de conflicte.

De fapt, aceste conflicte reprezintă poate cele mai importante experienţe ale copilăriei, pentru nii ü şlefuiesc. Ei au. nevoie de certurile eu fraţii .şi au nevoie *să* ne certe cu tine. Ijor le prinde bine să fie în dezacoid eu un alt copil jian nevoiesă înveţe te înseamnă ii te străduieşli *să* ajunai La uu consens cu cineva. Copiii trebuie să-şi exerseze aptitudinile de negociere pentru a-şi găsi locul ţi pentru a şi-E putea revendica. Acum trebuie să-ţi găsească ţi să-ţl manifeste propria voinţă. au nevoie- să înveţe să se exprime pentru a le reiate celor dLn anturaj cine sunt ei. Cu alte cuvinte, rattilLclul este absolut

Aţa Snvaţi copilul ce iei de persoană, va deveni

Cearta cea importantă

Mia, când. m-a sunat, era complet epuizată. Avea doi băieţi în vârstă de cinei ţi de şapte ani. Erau băieţi frumoşi, amuzanţi şi Isteţi. Atunci clind erau singuri. Luaţi împreună, erau aproape toxici unul pentru altul ţi atmosfere de acasă era totalmente marcată de certurile aprinse dintre el. Ambii părinţii stăteau ca pe ghimpi, mereu pregătiţi să intervină. ,Oea mai proastă parte este că am Scut copii atât de apropiaţi ca vârstă tocmai ea ei să se]>oată accepta", ¡mi poveslea Mia. ^Aj»încercat să-i învăţ să aibă grijă unul de alini, să .se ajute şi să de ca o echipă. Şi iată rezultatul! Ce ani făcut gresii?"

Mia fuse.se singură la părinţi, îşi dorea ca propriii ei copii să fie feriţi de singurătatea pe care o rtsimţise ea În copilărie. Toţi ceilalţi rapii avuseseră cu cine să se Joace, iar ea stătuse singură cu cei doi părinţi care preferau să stea cu capul vârât În ziar. Pentru ea a fost extrem de important să aibă doi copii, dar acum JIU simţea decât nefericire.



Cit de-certăreţ este un copil depindă ţi de personalitatea lui. £ie- plnde ţi de cât de mult secearLS adulţii din preajma tui şi de motivele pentru care se-cearta. De rejpili, copiii se cearta din duu-ft motive: el cui e cutare sau cutare lucru şi oare dintre copii esie mai puternic sau mai deşlept. Amhele subiecte s util importante ţi copiilor trebuie isi ti se dea voie si încerce sfi le rezult ¿-¡nguri.

în TflţfcrlUtel CJKurpbir *= *n|ysr.T\i&,* nrid= rfle ori intervine up. adult care si rezolve neînţelegerile dintre el, durează ţi mai mult până c£nd rezolvi conflictul.

Mulţi dintre cei care mi se adresează cu aslfel de probleme suni puiuţi care suni Îngroziţi de certuri. Aceşti părinţi au stopat orice posibilitate de apariţie a vreunui conflict Între copil ţi au bicercat În peiananenţa ii păstreze un fel de armonie În familie. Problema este ctt, în acest!el, acei fraţi nu au gisit niciodată rezolvarea pentru întrebările

pe care ţt le-au pus: TCare este ml ui meu, cere sunt punctele meEe forte ţi r:a i u Ai^nt punctele inele.A Labe? Care sunt limitele mele?' Rezultatul va fi acela cl problemele vor trena. E^aţiL mai mari ne iau de surioara mal miel. ea se smiorcăie ţi loveţtecu picioarele ţi ei vin întruna LH tine L-a să le rezolvi problema. Atunci ei nu vordeplţi nivelul unui copil de cinei ani, în ciuda faptului că sunt deja copii de ţcoalâ sau chiar adolescenţi. Cearta este importantă penLru independenţi: fraţii trebuie sâ descopere pe cont propriu cum sa rezolv« problemele, asta îl face întregitori unul în altul .ţi astfel lucrurile Lniră pe fă^uL Lor.

Când ţi când, ceana poate si se iţte ţi datorită faptului ca familia este puţin, dezechilibrata. Poale fi un caz de boala, atunci când unul dintre copii «sie favorizat, sau poate fi vorba pur ţi simpla de o sdiimhad-e temporara în cadrul familiei, astfel încât nimeni nu primaţi« al«nţL< nw=s:iri. fp unele familii, adulţii minL prţu abscwbili I!H propriul lor univers, iar asta ii va face pe micuţi să se simt! sirjţurl, ceea ce duce la certuri.

Alund când sunteţi îîitr-un dezechilibru, inulţi dintre ™ resimt cl ar merita sl încerce o noua diviziune a familiei. Poate ui ţi copiii simt nevoia si petreacă mai mult Li mp alături de isfiriniele cu care de obdceL srau mai puţin – asta le cmitert sentimentul de identitate, de a fi cineva, şi ii fjce pe copii s£ se slmtl importanţi. Atunci nu mai este nevoie să punctaţi ţi în alte moduri prezenţa voastră, prin a le spune: ,SunLakiV O situaţie frecvent intâlniEi de inulţi părinţi În aceasta fazi esie că îacâl este răspunzător pentru cel mai mare. În timp ce mama se înfiprijeţte de caidul mai mic. Această diviziune a mundl este buni pentru mulţi, dar ar fi bine să faceţi schimb din. când În când. Ltacâ tatii împinge căruciorul ţi mama rămâne cu copilul mai mare, copilului mai mic nu L se va nuii părra 1;l fel de

ameninl^mTîrateliLÎ său mai miim. în iicniLiinenţl
vei fi nevoit să încerci să găseţti ecbilihrul din cadrul familiei, pentru a

te dKLftiJL'a e!i toţi primeic cee;i cele trebuie. Ksle tiţorsli fii.comod, si te
■IhL' LI 1.1 ■ lU; L' i.'hj Ţ i] LI] Iii dl L'b^ lILI'li hlfjcij lejţltLUâ, dl.' ¡iUiLd dLlllre topii
careseamlnl cu tine şi penare îţi viii# foarte uşnr sl-l înţelegi. Dar fiecare copil trebuie Sl He simtl confortabil CU ambii plrijkţi -!L13 jj.dsKiii4.vi 1:1 *ambii* părinţi *ceva* frumos şl care si îl inspire încrederea.

Tn fîLmi.1 iile4_u enpii mici, ap>l» unde cel mai mic copil are sub Irrl ani, trebuie Întotdeauna să te asiguri el ml mare nu li va pricinui nlciun rin mezinului. fielozia dintre fraţi îl j>oate face pe cel mei mere si aihl seritimenie amestecate ? i este dificil ţtenfru el ai-şl evalueze propriile forţe ţi consecinţele faptelor sale dcul-l Iveşte pe cel mic. Atunci când mezinul nu |uate si opunl rezistenţi În mod real, se pot isca situaţii periculoase.

Dar LÎJid copiii cresc, majoritatea părinţilor pnncede&zl cu destul de muEtl înţelepciune şi se trag puţin îudSrit de La certurile dintre copii. Fii cu ochii la ce se]ietrece ţi asigy.rfi-te că nu domi ni doar- nnul dintre copii şi că esle *o*cearti realii şi echitabili. Gällgia în sine nu este o probiem.1. iar daci te deranjează, mai bine te duci sl iaci altceva şi stai pe poziţii, ca să-l consolezi pe vreunul dini re ei, daci este cazul.

Cearta înseamnă apropiere

Mulţi sunt foarte surprinşi când ÎL rogsl-i lase pe copiisl se certe În voie. Dar rezultatul este întotdeauna acelaşi. Cearta este deosebit de buni – ea este premisa unei reEaţli strânse. I'rin conflict. poţi ajunge să ii cunoşti pe ceilalţi. Iubirea se construieşte prin contact şi în orice fornil de contact exişti posibilitatea de a intra şi în conflict. Hoţii care se cearta când sunt copil au şanse mat mari de a deveni prieteni când sunt adulţi. Peniru LJ ei se cunosc jnai bine. Daci nu-şi gSsesc rezolvările pentru problemele im]>ortanle, nu reuşesc sl fie Sndeajuhsde apropiaţi. De aceea trebuie să li sa dea voie sl descopere cine este mai

puternic, CLISÉ deseneni mai fnim«, rine esie mai tare la fotbal sau tare dintre surori si poarte rochia murv.

I[J]iriiiţ:i heljuie si suporte certurile ţi, în acelaşi timp, s& se implice în erţ*re* unor momente plicuteta timpul lilei.

Juhiiea frlţeasciaifevâralB. .se descoperi prin joc. Atunci când copiii fle juiiJ Smpreuni, ei construiesc înţelegere şi apropiere. ŞL cind izbucnesc certurile, trebuie si tea liţi copiilor ci dezacordul dintre ei nu este o crlsi ţi ca este posibil si -fie din nou prieteni. Asta. este valabil ţi pentru părinţi, dar ţi pentru copil. Copilul întotdeauna se va raporta La tijse şi la ceilalţi. Ori de dite ori copiii depăşesc o ceartl sau o neînţelegere sau când observă ci tu şi partenerul tiu faceţi la iei, copilul va învăţa despre cum pol fi rezolvate conflictele.

Acesta este un cadou pentru viaţa careţi aţteapti.

Raporturile de putere

Un copil de grădiniţă nu este uneejtireţ profesionist. Fi pur şi simplu nu esteexţierimentatţL de aceea, poate si apeleze la dinţi şl pumni

; .I LI ijL'■ cânii simte că nn-şî atinge NţxipLi.1. ¡ntr-una ilinlre familiile ni care luctez, părinţii s-au mirat că un trátete mai mic, Io vârstă rletreL ani. a reacţionat prina-şi muşca şi a-şi bate sora mai mare, în vârstă de rinei ani. care avea obiceiul să dicteze în casă. Părinţii aveau senzaţia că certurile nu se mai termini, l-am întrebat ce făceau atuuci rând ajungeau în acel]sunct şi părinţii mi-au răspuns cii, evidem, mergeau te eE şi li explicau lj nu ate voie nLdodali si lovească. Pate si fie o soluţie corectă, dar ceea ce se întâmpla de fajst era ci părinţii îi luau partea copilului nun mare. O surioară În vărsti de dncl ani poate si argumenteze şl si discute cu un frate mal mic de trei ani ţi îl poate calma din vorbe Hră probleme. Faptul ci uneori micuţul se simte călcâi În picioaie şi a|

ielea- zi la forţa pumnului nu estedefaţrt doar atât de ciudaL

Mezinul avea de fapt nevoie de ajutor u să ne e*prime. dér şi si înveţe că sora lui mei m^re este mai puternică decit el. Când părinţii rezolvă HitLlaţja *[¡tiu t* He ocupa difit- deetapü finLilii *a* celor întâmplate, e*:l|jijL'Lu! de forţă dinLre fraţi nu seedsilihrează niciodată. Mezinul neibnled e.sLt nedrept ca.sora mai iiiíkíi primească întotdeauna ajutor – fi, cu prima ocazie, ova muţeaţi óra haté din nou. I-am siShiit pe părinţi hú un mai adüple *a* poziţie llLííL de fermă, ci al aline hl să calmeze copii fi al înceapă sfi asculte mei ateut ceea ce a-a Întâmplat ori de dlle cm cel niicL.se Îndreaptă către ei pentru ajutor. „Doar nu putem să-l lăslm hi devină un copil care lovefte*, mi-a zis irama oarecum consternată, l-am răspuns ei un copil care se bate nu a învăţat încă în ce fel sfi. neailve conflictele. Ceea ce Si trebuii copilului de trei ani era un plus tEe comunicare, înţelegere şt atenţie îndreptaţi asupra lui în momentele în care

IrwrJi prin aţifel cLe situaţii. ŞS nen pie lirîpdnmkiirr;. ,tn mod garanLil va funcţiona mai bine decât interdicţia de a mai lovi pe cineva". L-am a pili; eu. O luni mai târziu, mama acelui băieţel mi-a trimis lui email spunându-mi mirata cl a funcţionat. Mi-a povestit ci au săstt chiar fi n carte despre un băiat supărat care .se simţea neînsemnat ţl plictisit, fi cit de benefic a fost si o citească împreună. Acum băieţelul ţl sora lui mal mare se jtieau împreună fi mezinul se conforma ai und când surioare mai mare ii dădea Instrucţiuni. În plus, venea fi ţU prnrpriile idei, reţea ne l-a transformat într-un torarăţ de joacă mai amuzant pentru ea. Acum, L-j raportul de forţa este mai stabil, se vor isca mai puţine conflicte.

Casa lipsită de conflicte

Unii părinţi care vin să-ml ceară sfătui îmi povestesc eă nu au niciodată conflicte acasl. tar când ei s|iun asta cu oarecare mândrie

în glas, eu mă gândesc că de fapt este puţin îngrijorător. O copilărie lipsiţi de conflicte nu este ceva de dorit.

DE REŢINUT. CÂTEVA REGULI PENTRU CERTURILE DINTRE FRAŢI:

- **tind copil i iu mai cmcul puţin fi ;« pot ipAra singuri, di-te le o parte. Nu Intirvtnl Tn** ***6****
rncOirtor <tiiir d* **li** HHrtui InnK da pliţpnllt.
- **Antl-li cepllhir cum st ni al va o problema. nu o** rezolva tu În locui: lol. .jCa «a poLnci ild? Amândoi
vreţi ti vi Jueifl eu mingea de linii? Am Iuţim ŞI cum vntl ii riinlvim «ii?JL i-il put increba. de ■zamplu, Ih loc ti dec izi tu,**
- **Daci au nevoi* de consalar* Pupi o eaerli, eon- soluie-ll Fi asia** ***tâti*** **rl acuze. nu li spun» ei *1 sunt de vini În «el ui pentru ci s-eu eerlet cu**
f reţele seu cu son.
- **Nu Iun pariu* unul* »IU *itui*. Mijmul nu Ifi În" («Uiiun# ^tdliti. (d mm» du poet* IntDtdoeune si pttia reipeniehimtitei. Fneinhe de c-tarti. siqur s-au int&mpJet multe lucruri pe cer* nu le-i! vi-ziri.**
- **Deci. Iară nlnun motiv, Lm topii est» riuteci os eu un ill** ***t*»pil. atunci trebuie si Inlervll sl si-i spui aste.** ***FraHt*** **nu trebui* si-si spuni lucruri cere pat rim. pentru ei EţI Ier rftu reciproc.**
- **Uili-tc turn reietvati neînţelegerile voi, adulţii, şl cum vorbii i eu ecpilJ vei rri. Ce înveţi el din estrf**

*** Lesi'l* copiilor ţj lac pentru districtI*.** ***CM*** **puteţi tace impriuni? Cum vi armonizaţi mei bine[9] Ati- mieazi qiioiki prin a petrec* timp exclusiv eu cAt» unul dintre copil din când În când. Copiii ou nevoit ei se sunti sper i aii. Daci, el sunt siguri de proprie lor velo*r«L atunci 11 vOr C*r{* mii pulin unii cu *lţbl**

Evident L-j exLsta şi copii care evită conflictul şi.sujil precauţi, ueiv ta fiind firea lor, dârei au nevoie da ajutor să transpunăîn cuvinte caca ce doresc. PL trebuie să înveţe să-şi redame un Jú- al lot. Cândva, În viitor, aceşti oameni vor intra Într-o relaţie şL a tund ar ñ foarte bine si nu facă întotdeauna doar ceea ce doreşte partenerul. L-n. cămin
lipsii de psnlliftR mp le învaţă nîipirJrspn! viaţa iilrvanlil. ir plus. eu
nici nu aurit ltînvinsa cil există familii funcţionale fără carturi: lLîl-'i ***o*** **familia aste lipsită de conflicte înseamnă cil doare sinjură pensoană decida mareu. fie pentru L-a partenerul nu poala aă-şi**

apere opiniile, ña pentru cB nu indrăsmeşie si se impună.

Priveşte mai degrabă conflictele ta pe g modalitate a copiilor da a-şi găsi calea spre a deveni oişte oameni independenţi. A învăţa să spui ceea ce *la* doreşti, ceea ce tu simţi, cine eşti tu, a-ţi s^kl locul, toate acestea alcătuiesc un lucru bun – chiar dacă pe jnonient poate fi obositor.

Dacă oi mai mulţi copii, trebuie sa suporţi mai multă gillgie. Dar asta îndeamnă şi că Între tine şi copii să existe o apropiere mai mare.

Copilul IovGŞIG şl muşca în continuare!

Majoritatea copiilor îşi găsesc treptat alta modalităţi da a obţină ceea ca vor decât prin bătăi şl muşcături. După ce li se dezvoltă limbajul, ai potaă sa exprime şi pot simţi că sunt ascultaţi. Dar intotdeauna exls-tă alţi copii care nu-şi găsesc drumul către această comunicare elaborată. – ai vor continua să apelata la soluţii mai dureroase aiunci când frustrarea pune stăpânlie pe ei. I'oatesă ña destul de derutant pentru părinţi: ,.t'e fel ele copai am erescul?” în plus, crlnrLilţi părinţi nu le place atunci când copiii lor sunt /cârtiţi, şi muşcaţi la locul da joacă sau la grfidhiiţă. Nimic nu-ţi poate aduce mai rapid eticheta de „părinte rău*. Dar eu ştiu foarte bina *ci* nu există mcluik motiv pentru această etichetă. Un copil care muşcă şi loveşte nu Înseamnă că ara părinţi *ii*L. Aceste reacţii sunt ^mnu.1 t;l acel copil încă nu 4 găîbt un mod mal hun de a se conforma cerinţelor şi de a resolvu conflictele.

[JiiLj copilul tău este genul care reacţionează agresiv În continuare, va trebui să troerelsă afli ce se înllmpM. Oe uorte prqvme frustrarea]uL, *aiiv.* Mint ribtLLâ^i¡Il' care stârnesc acesi comportament, ce anume nu reuşeşte ii obţină? Atynd vel putea să începi să-l pregătiţi, mai din timp pentru astfel de situaţii, să-l scoţ i

din astfel de situaţii *duci* observi *c&* lucrurile incep să degenereze şi să-l ajuţi să se calmeze. Concomitent, trebuie să lucrezi la dezvoltarea.limbajului Iul. Citeşte-i cărţi, comunicaţi deschis sau faeeţi lucruri Împreună. Atunci când se simte bine alături de un adult, copilul va în.magay.ina tot ceea ce învaţă şi se va folosi de cunoştinţele acumulate atunci cândva fi În preajma altar copii. Ştiu şi eu că este uşor să cerţi un copil care se comportă urât, dar el are nevoie tocmai de ceva opus – de conexiune şi iubire.

Toţi copiii |Mt ajunge la astfel de reacţii în lanţ, în care îşi varsă nervii pe alţii, iar asta din nou va crea şi mai multă supărare şi mai multă frustrare. Atunci când copilul meu mijlociu se apropia de vârsta de trei ani, unul dintre îngrijitorii de la grădiniţă m-a luat deoparte şi mi-a povestii că a început sâ-i muşle pe copiii mai mici. El niciodată nu făcuse aşa ceva, În ochii mei întotdeauna fusese un copil blând şi nu m-am liniştit prea tare când mi s-a spus că au vorbit cu el despre asta.

Ce s-a întâmplat? Ce anume îmi scăpase atenţiei? Ce încerca el să spună? Atunci când mi-ain luat privirile de la iureşul de zi eu ai – eu eram gravidă şl lucram mult pe atunci – am observat că foarte multe aspecte din viaţa lui erau în schimbare. Mal mulţi angajaţi ai grădiniţei Îşi dăduseră demisia, iar cu băieţelul meu ar fi fost uşor de lucrat
dacă s-arfi ataşat dr ;L11 H■ Lnd:vji din grădiniţă. în andiLşl limp, în familia
noastră urma să apară o nouă fiinţă, ceea ce este puţin înfricoşător jrentm toţi. fiu munceam mult ca să. fiu gata cu toate pregătirile înainte

LLH: naştere şi nu **mai** tvustsero **la** fel de mult timp de petrecul cu fiul meu. Dintr-odata. ru-a străfulgerat ideea ci el fusese lăsal pe dinafară din toate punctele de vedere.

Am vorbit cu cei de grădiniţă din nou, le-aut pavezijlei sunt de piiere LÍ **are nevoie de ü** JX-JHÍIJJLI CU **care să cteeze o Legaturi, ci are nevoie de mai *o* mai dară structurare a c im pulul .ţi de siguranţă. AlahI am reînceput (spre marea mea bucurie)să stau mal mult cu el. Muscatul a încetai. Iu scurt timp ţi eu am dobândit unbllat fericit şi mulţumii, eare se sim ţra liLne L;i grădiniţa. în plnş, a inf-rpul jfîl Lkunnji m;ti bEne noaptea.**

ţn caíu] mul răspunsurile ju fost hlhlu! fie uşnr de găsii. Nu eţle întotdeauna simplu *si* vă daţi seanţa ce motiv ascuns ere un copil care mnşci seu ioveşie, dar un lucru este cert: este de daioria unui adult si incerte să desluşească misterul şi si încerc* si-.şl ajute copilul pe viitor.

$i asta nu-l priveşte doar 1» copilul tiu, ci şi pe alţi cupii. Priveşte-i şi pe părinţi şi pe copii cu mai puţine prejudecăţi şi cu mei multa înţelegere. Asia te va ajuta mai mult decât crezi.

Cum să-i spunem despre un copil care urmează să se nască?

Iată ci a venii momentul dbid urmează sa se nască un frăţior aau osurioariL D*r nouă luni sânt o-perioada mare de timp, iar pentru un copil mic acest răstimp este infinit de lung. De aceea ar fi]>oate mai bine sa nu-i povestiţi despre asta prea devreme, lîar evenimentele marcante din viaţă, sunt experienţele iHNUtne comune – asta înseamnă sd Aţi o familie. IVmtru nn copil contează foarte mult să nu fie exclus. Aşa că, atunci când v-aţi botárát să-L anunţaţi pe ceilalţi despre sarcină, copilul trebuie să Ae primul |ie listă.

Pintm u ii copil de grădiniţă, ideea ¿l în familie va exista u noul fiinţă imeirnină să o u.Lingă şi să o simtă, deci asta devine mai uşor atunci când burta a crescut puţin ţi sancLna este vizibili ţi se |Kjate atinjţ,«. înl*re.* l-iiurv pnt=li si-i ciliţi cărţ: despre viaţa care; se dezvelita în burtici.

[Jar nu vă aşteptaţi la discuţii aprofundate despre bebeluş, deoarece tot ceea ce nu se afli aicttn momentul de faţfi es-ie interesant doar pentru răgazuri scurte de timp la copiii de grădiniţa.. O discuţie de 40 de secunde de câteva ori pe săptămână este de multe ori în concordanţi cu nivelul tor de pricepere ţi de curiozitate.

indiferent de cât de dorit este uimitorul copil, el va influenţa echilibrul frumos pe care l-aţi descoperit deja. Un al doilea copil nu Înseamnă că Îţi vei dubla cantitatea de muncă, un nou-nlscut înseamnă o familie complet noul.

Ce fel de familie va fi aceea depinde de voi şi de micuţ. Pentru unii, aceasta reprezintă un şoc şi o munci foarte c.j-ea ca sâ-şL restabilească echilibrul., pentru alţii este o binecuvântare înci din prima zi. Atunci când frăţiorul sau surioara este acolo, copilul mai mare trebuie să-şi continue viaţa şl activităţile ohişnuile ţi trebuie si beneficieze de la fel de multa atenţie şi de perioade în care un părinte sau uitat să stea doar cu eL Un nou-născut nu este cine ştie ce companie, deci nu vi aşteptaţi la recunoştinţă şi bucurie pentru noul-nâseul în primul an. [Jar apoi, odată cu dezvoltarea limbajului şi a capacităţilor fizice, el se va transforma într-un tovarăş dejoacă. Atunci începe să se dezvolte cu adevărat dragostea dintre fraţi.

ţi apoi se vor certa, dar aceasta va fi o şansă pentru a deveni şi mal apropiaţi.

O MICĂ ETEKNITATE

Copllirał nu eu noţiunea (impuls
Modu în care noi. adulţii si*itom
riilniul' sa ne tf-vdP'iâin
este onmpkS ¡relevant pentru copi
„Săptămâne viitoare- nu îhseeirtfa
absolut nimic pentru ei.
misiă nekic pentru*!.aţe copu
prea are nfewin *itfn ii* \r
w pomi un iaurt, -de exemplu
.idtf a antanta pani
CDplHsunt prezenţi atol ţi acum
ipte'i'îorro dimflnţiuiii teirtHirofe
vaapBread&âi dunicelhcuniă
se puntoio*otosinfumeelu!
ale creieri/uitare suM
bîle pertiu p^nlKa<e El trebuie
să dinvia -răistn de
pentru ta expresia ..peste doi ani"
±3 nu îi tenU>|
penti u ia ei ai ihkted&G consul
eapneiie* „m ii«*« săptamana"

Dinacel motiv,, poate ei roi este
MU de ciudat ca un cop* sa
LKltrsiS atunci .LdMS • se ia jucăria
pentru cav, mintea
i:iciu>i rnolfv pentru ca el sG creedl
ca jucărie se vainc&aiw-

puLdvtd chrii impresie că păi Inţll
lor AU mi^ă daca aceştia nu sLdit
deasa dflri tunoa peiiuâda de tfrp
Şi daci nu *it* vwftesie despre ei.
Ceeacenuseaniin raia lor so şi
acum ou are rickîiemnincaţie.

HajwHatMCöpllțor yv Yrväld
despre conceptul de timp prin repe
ţitie şi *trrt* ruiină.Deeneurphi. va
li -mei uşor penii u ei ta iHe®t*oa-.
..Maire, cSnd te vei tneaşl va MLT
mriii afară muma *va* Ti aici", decât
o freză de omul ..Mama vine liapoi
mfiirte'. Noţiunea de llmp trebuie
sfl aibă leoaturfii-u ceva, «tr*
lncăt ei sfi puali face dcoftttlune.
Faptul că puien'i să menjem OJ
sei*a _când se late Mfl ji după ce
ninoe afai a" esi* mai usoi de mie-
les decât să respuivern clac eastd
Se vdMitanuid „iWMleduua luni'.

Eate u>cd săSupidmahjam
ceea cr ştiu copiii sl (robote să ne
leaniinlim nouălnşii-ecă trebuie
să ne repartam la viaia pe- cere d
npcriincmeaîă copkil – ţi nufa m
ceas sau la un calendar carepenrirci

operioedidelimp Cupiemitl ei este imposiM de înţeles.

SFÂRŞITUL PERIOADEI SCUTECELOR

Un copil oare tocmai artnuoţal ia scutece are întreaga hame la picioarele Mit. DU CMnpOftadP pd'CB inSine Or putea Ji tle priffTfflilllatrtJi dpOl **pu-i-este** CU paşi iiKTfiiaiwii. cu pipiul scos în rat-S, mindru ţi Fericit.

Drumtf ando ttebipe : 3 r.K pa- ¿ui i de ***tăi*** te ţi Fmp'-euiii ***v*** di îl lMeteptsi te pSndeţii dinainte **cum WÎl Î-5 ll.ijlÂirr;i|7Jijl S5 SLUpe ifc SftI-** tKB-, Tmi imsginpitB edinignri copiii **SCflpSLJdewutew mrii ufX bi ¡ţilp'fl** noastre, **SLufeitlt** entriabsrybante. radia minuni ale tehnicii uni mult mai conFortabilr deciterau odinioari, dar rntr-LM'i moment uu a-iui. copitei **tiu** oricum «■ Începe **SA** dea semnale **l3 «l; yre^arir** 9**} fri cerce *3 rtlWRţe** latie Porte ti se piai^tdt raptul ciaj lâpjc pipi rnMutee, pestei **||*r*** maniresteun Interes mal pratunţit penti j ce« ce iac copiii puţin mai Inul r cate mcAi Id-ludielS MOine nlul Ti'i tare se-petre« uceaiLa van^îB toarte mult AU i>' eonii la altei.

Renunlatul ia scutec* nu ac« leqALu'3-cu virala, ci ™ maluri' tatei, iar copiii a? detvoltA toarte diFeriL. Adesea tetele renunţ* pe ID vSciLB de doi ani, cârd acest subiţi devine prioritar, iar bfiietil rtfiunU Or la virate de doi ani ţl Jumilite, iar dp-ji Hnagi perioada de obiţnu'iecu me*sut te toaleta poate si direie o jumătate dt an cu totul. Dai destui de mulţi oirlnţl mi 1 ■ a-it iiptriMittfli copii oare au **rec« ldC lncfi un rt În piui pentru d scapa de scuteoe. mal alea noBtfea. Ace nil a nuimeamnA nimic altceva** decit ci lifcctfe copil e diferit ţi efl **dezvoltarea este cea care diden.zA, ţi nu vil sta.**

Pcnlm nc*. **cei** nare IrAimrnai Id nordul Europei, este mii indicat si renunţam **>a** scutece **n** perioade vecii' nu este practic sA dai jos de pe tine o Ldtoţieta de pace ţi niţte ciorapi lungi atunci canoseltilAmplB accident ţi accidente vx mal pi.

este important să stai cu ochii pe cel mic și să urmărești semnele care prevestesc renunțarea la scutece. Aceasta este o chestiune de maturizare: unii copii dobândesc ușor controlul, pentru alții este necesară mai multă muncă. Cum se petrece asta exact nu are nicio însemnătate mai târziu în viața copilului. Copiii sunt doar diferiți – pur și simplu. Așezați o oliță într-un loc vizibil în casă, vorbiți despre caca și pipi, întrebați-i constant dacă vor să încerce să facă, dar nu îi forțați. Și atunci când stau pe oliță, pentru ei este o activitate în sine. Poate că îi puteți citi puțin cât timp stă pe oliță? Bateți din palme și arătați-vă uimire atunci când vine ceva și, dacă nu vine nimic, atunci îi puteți spune doar: „Ei bine, lasă că faci data viitoare." Aveți grijă ca mereu să aveți haine curate de schimb la îndemână. Dacă tu reușești să abordezi totul cu o atitudine pozitivă, procesul devine mult mai scurt. Ori de câte ori te enervezi sau te înfurii, mai adaugi încă o lună de scutece la calendar. Aici, din păcate, vorbesc din experiență. Îmi amintesc prea bine data aceea în care mezinul din familia noastră a fost presat să înceapă să poarte chiloți pentru că lui i se păreau frumoși, chiar dacă era prea devreme pentru el. Odată, coboram scările cu el, ne grăbeam și el a făcut pe el, pipi curgând pe scările din bloc. Nu m-am putut abține să nu mă enervez și, sincer vă spun, că și acum îmi pare rău, chiar dacă au trecut zece ani de atunci. Acelea nu au fost niște momente în care am fost mândră de mine.

Renunțarea la scutece este un întreg proces și tu trebuie să faci parte din el. Dacă începi prea târziu, poate să dureze foarte mult. Un copil se supără destul de ușor și atunci el va evita situația cât de mult va putea. Mai bine îl urmărești când ți se pare ție că ar fi pregătit și te transformi într-o susținătoare calmă și răbdătoare. Într-o zi, copilul va tropăi prin casă cu ambiții proaspete de prim-ministru.

SFATURI UTILE PENTRU A SCĂPA DE SCUTECE

1, 5™ittl ollla la vedere.
a. cuiţn ţi pevHtHH tespre aiia.
3. **Oacf gtrvjn/nţi În «pil «ranţ ţJTi wirM) ţi Iţei, ţgţţjrflti-i iflincBTfi fJî rroargS *tjf* ţgrikili.**
4. **A^gnţi ţinţlfl gi»fi un r^niplu. 4iritlndu-i ci ţi tu mţrgi În (gatoti, Cilfl *Q* mimrţ mfpligefiti. (Si vfl ţnţjhui triieţti cu ruţiftflfl ţJnd *vn* d.1 fu^fl jfflrl ţi *fu* vfl spurfl 'Mturnr În ^jnn m*rF ci „t^hp lâCi C4ial")**
5- Aţiqurflti-Mi ci. Irrj.nt dc B«3ţUS IflmJ. piiţţJS
Cit IC ponta Îfl putini ruţin* ţi cF?rtl ţi cit mqi multS jţwici ţi »« bunii.
6, Încetai i 53-i iPDi-tvafi tTi legătură cu ceea ce Urm^pri dupS WVHeCC – CUmpSrpti-le fhilgti flirp la plflc *v* pţwitiţfl* ci ii-vor InltiM flturaţi cind ţcwi te îcutaw-





MÂNCAKEA

C a mulţi alţi părinţi, ţi eu am avut iun capii de trei ani, foarte s1 A pin pe fiduţ, tari:'! a declarat s-u^i $i tare c& nu va mai mânca nictodali legume. Şi |-a ţinut de cuvânt şi a scuipat fiecare fărâmi de legumi isc un .ti sub o bucăţii. da cârnat sau sub o ehifteluţâ de paşi«, , [.£|ţu inele s-mtt cea mai mare prostie![11] striga el şi scutura din cap. Obiceiuri]« alimentare se jnod i firi periodic. Nu trebuie al fiţi disperaţi când un copil nu mănâncă morcovi sin broccolt. Alâla timp cât voi, adulţii, continuaţi aj mâncaţi legume, mai devie- ine-sau mai târziu, ţi el va -deveni curios si guste. Nu trebuie decât să rămâneţi pe poziţii. Apoi va trebui sa încercaţi să-l convingeţi, dar va trebui si acceptaţi dacă nu li place ceva. Nu băgaţi miucare cu forţa în gura închisă a copilului. Până când va împlini douăzeci de ani, el va mânca toate mâncărurile pe care le-au îngurgitat şi părinţii lui hi Limpu] copilăriei sale. Până amnri însă, încercaţi pe cât se poale-să mai adăugaţi legume date pe râzătoare în sosul de paste, aşa cum am ficat eu.

Jjirtii. copilul ai. greutatea lui ;i comportamentul său alimentar *vöt* A întotdeauna responsabilitatea aduliilúi. liiverse familii vwsfi püstjü/e diferite obiceiuri alimentare din cultura far, Jut oricum responsabili laica este aceeaşi: copiEul are nevoie de îndeajuns de multă mflsort, de un tip de alimentaţie corect ţi de őre de corecte.

Obiceiurile tale alimentare

Acum se întipăresc obiceiurile alimentata cane îşi vor lisa amprenta jjB relaţia. copilului cu. lüncam. Altfel spies. aceasta este o perioadă extrem de sodicilantă pentru părinţii cere au, el înşişi, a relege ttn- rtienatl cu mâncarea. Fie cfi părinţii mănânci nesănătos, fie că sunt mereu la dietă, fie (-¿se îmbuiba cu mâncare,, fie cAsunt excesiv de preocupaţi de ceea ce trebuie să mănânc« – acestea sunt Îndeajuns de multe rele obiceiuri pe cane ei be pot transmite copiilor.

Aici este important să Ai conştient de propriile tale obiceiuri, despre care ain scris la Pasul 3. Mulţi părinţii au o relaţie moi mult sau mai puţin nefirească cu mâncarea. Dacă Lu reuşeşti să rupi tipa mi existent şi să-i transmiţi copilutui tău o relaţie cu mâncare* mai relaxată, mai sănătoasă fi mai plăcută, atunci şi pentru tine acest pas va fi o victorie.

Copilul mofturos

Atunci când copilul împlineşte doi ani, deja a crescul foarte mult, dar apele par să se liniştească. Asta înseamnă că *va.* mânca mai puţin detál înalnleţi că eslr pmibil să devină mai rnnflumx. în]?liin. Lse dezvoltă]ni pilele gustative în jurul vârstei de doi ani, iar mâncarea va dobândi mai mult gust şi,

nu în ultim ni rând, va cauza mai multe dileme copilului. Este mojnentul iu tare mâncărurile nu mai suni toate la fel de populare.

A-l,1 obliga copilul .s;i manEnce [iu are nici un sau. Est* prea biutaL H] prea invazii- şi nu *ti* va aciuat* celui mii- nici]infta du mânca re şi nici bucuriade a mânca. „La noi, acasă, capiii trehoiesa guste tot ceea este În farfurie”, aşa se spune pe la unii, şt e posibil si funcţioneze 5n uneCe familii, dat această reguli, poale uşor ai işle nişte situaţii În care copilul este forţat.

Singurul lucru pe care il lovaţi un copil daci e forţat iii mâtiince eale neplicerea de a avea Lângă. ei un adult care Îşi etalează forţa ftisptriairă şi care H ohLLgl ia tiiănâuL« legume iau puşti de peşte. Tuli copiii vor trece prin perioade Sn care vor ii mai mofturoşi. Într-o mai mici HULL mai mare mAsurf.. Trebuie si te asiguri ou Ee dai posibilitatea Hi mănânce sănătos, trebuie .sil le pui mâncare variaţi, şj si mai faci încercări. Daci nu m&nlnci acum, poate ci va mânca alti dată.

IlulilţLÎl CU mâncarea ív:: Vii modificaÍn fimcţiede Stareü copilului şL de cil de bint: íit **sitíate el.** Şi tu, la rândul tău, trebuie îl mănânci cit jjoţi de variat, astfel inéit **copilul «¡l** vadă **că jşu** merg lucrurile. **Éviid sá-idai** dulciuri incinte de masă **ţi** prepari **mâncarea** preferată **a copilului** de câteva **ort pe săptămână. Dacă** Si este extrem, de **foame** Snaiute ca mâncareasâ ñe gata. şl esta li poaie determina si nu mal mănânce. **A** fi foarte înfometat este oarecum. **simiLarcu** a **fi** extenuat – ţi atunci devine ţi mai greu ia obţii exact ceea ce îţi lipseşte mal mult.

fred ci ujj program fix de masă ţi o atmosferă destinul sunt cele mai bune ponturi. Orele de masă sunt momentul principal desorialiaa- re în cadrul familiei – atunci suntem noi Împreună. Poate că de aceea neţi ilis|H'r;î **când** cu **pil u] nu** VTTJL SIL **inSnilnaí. înrciircii** HM **menţii un ton pozitiv la masă şi ţine minte cil daré începi să te enervezi, asia nu te va face un părinte hun. Clar răbdarea ta. va face toată diferenţa.**

Copilul fără limíte

Majoritatea copiilor mănâncă atunci când le este foame şi se opresc atunci când suni satui. Aşa procedează majoritatea, dar unii copii întotdeauna cer o a doua porţie – mai ales de prăjitură, îngjieţată şi bomboane. Unii ahandnnearé mâncarea CD **toiul pentru dulciuri. Daré at un astfel de- copil ţine de line aă-t asiguri o porţie potrivită, flra a-i mai da o porţie supliinentarâ ulterior.**

Trebuie să ai mai puţin desert, mai puţine dulciuri la îndemână acasă, aceasta este singura modalitate prin care ie asiguri ré el va mânca mai puţin. Şi lu eşti singure persoană care poete să-şi asume această, responsabilitate. Dar dacă devii prea strict, mai devreme sau mai târziu lotut se va

întoarce împotriva ta. Atunci ei vor mânca tot ce poftesc imediat ce vor prinde ocazia, în afara casei.

CliLardacá poate fi tentant să-l s-pui ca nu aveţidesert, că nu este nimic: duLceîn frigider sau în congelator, acesta este unul dintre Lucrurile legate de alimentaţie pe care copilul trebuie sS le înveţe. Este tnai bine să-l „¡JIV-KI i că poate sa mănânce puţin dulce, deefit să-l sperii ca ¿abărul este necruţător.

Mâncarea ca formă de protest

Dna dintre modalităţile de protest ale unui copil este mâncarea. Dacă un copil refuză *sí* mănânce este din aceasta cauză *i de regulă nu are nimic de-a face cu mâncarea En sine. Atunci tu, în caELtate de părinte trebuie să aJIL care e cauza. Cum se simte copilul meu în aceasta familie .şi în această viaţi? Cine este aceasta micuţi fiinţă? O văd aşa cum e ea?£tiu că mereu revin ta aceste vorbe, dar soluţia este site cobori La nivelul lor ţi *si* te asiguri că iţi vezi copilul cu adevărat. Copiii care se comportă rău ao nevoie de dialog. Ei nu an nevoie niciodată de pedepsesau de vreo lecţie legată de consecinţe.

NU TE MAI PURTA

CA UN BEBELUŞ!

Pentru ceimitl Lel ceea cheile
u-i pic e*frt reprezintă
utiuulidre Ptflna dacJ
de puule nu se potrivesc
L ode yor el, pians pe-
Il s-a pus heiehup-
inusţifi. p£ny pentru Câ
LlJil Unu ţruu pui mâih.^
Jetul de alini ne lA ci“-
Put LtftMTl 6 3-il te treji ţi
pertrutfi Au ultdrt viérj
búdld la IPÎJUI d*pMt£. Te
enerva ruurle UVM
lB1 de iruticinel
Éueinflitflu :-d (eflIndtţli
de üti> le'*- ri deei er
sB se compar te-¿a niyle
de (¿LU, dur ei ¿nier d:id
i^ţie-mpiiisi. ţrii-ai ri de
daca |i ni reaminti-ae«l
lndeţjunj de de*.

DdüS tu ipui: ..Ai uni eţti un
bJiBt irait, inc et ta ïï sJ
wlll Nu te mai-comporta-
bebelup-l. atunci nu vel «Plin«

CWfl çiîdflrnçEi *Ui* .vrilit mq-
mente, tu Ti apui ¿upiluiui tfi u LB
Htiqretiit i5 pianu5 ţi LB
prűsL ţi teflillrCA. Cup lui ldu vu
lrr^-St» iJS tu r>u iimeieii
dei doi ban* pe ut” ţi LS.iiilr-ue
rul, luţi *âae iteitui-ce iinaw.
ATÍÍÉH R vei face pe copilul
singuratic.
H itei* [kJ va üved ùTntiÉ-
Mi e tetMSTn dpiupidtii sSI
dac&ei il rtr Tace sü ::t1 ü cB ü
Tn MrUquia – ds-ld este
eut pentru cppii. tat ţi
adulţi.

5tiu pneu Pine cat de PPÚÜ-
toere pat ii plBnsul celui ntic ţi
dfcÿerurea lui elunni clod ţtil
cl nu neţi n.ciun mpiiv serioa
de supJl-Urt: dui
cllhSr d >id|B minjnU luCrulile
mflfunte ppl capBsd u.u-envuni
de neînchipuit.

Atunci tând cppieul ptànqe
pentru ceva- pentru cere nu

i?a

1T
T

merită, o face tocmai pentru că se confruntă cu o dificultate. Copilul chiar este furios și nu ajută deloc dacă îi spui că sentimentul lui este greșit. Tu știi bine că viața o să-i rezerve probleme mult mai mari pe viitor, dar copilul nu știe asta. Și el are nevoie de ajutor să învețe cum să se descurce atunci când se va lovi de ele. El se antrenează în acești ani – prin intermediul tuturor acestor episoade care ți se vor părea mult prea neînsemnate ca să poată fi numite catastrofe. Copilul este dependent de îndrumarea ta – tu ești cel care îi arată că lucrurile poate nu sunt atât de dificile și de periculoase cum par, tu ești cel care îi demonstrează că există soluții. Modul în care o vei face se va schimba odată cu vârsta, dar nu trebuie să spui niciodată că sentimentele copilului sunt greșite sau „de bebeluș".

Și dacă suspini și te gândești „Când vor învăța oare?", atunci răspunsul pentru tine este că ei învață cândva în adolescență. Până atunci vei observa că, pentru un copil, inclusiv episoadele neînsemnate pot fi resimțite ca niște catastrofe.

Ai putea eventual să-i spui: „Of, te-ai supărat pentru că am uitat sticluța în parc? Te înțeleg, dar știi ce? Mâine mergem să o căutăm, pentru că și sticluțelor goale le place foarte mult să stea afară noaptea. Mergem mâine să vedem ce mai face ea".

În felul acesta îți ajuți copilul – atunci vei observa cât de sensibil este, îi vei indica drumul de ieșire din acea „catastrofă" și îi vei povesti că viața merge mai departe.

Vor surveni multe astfel de situații în acești ani, deci trebuie doar să te obișnuiești să te lași pe genunchi (ca să fii la nivelul copilului) și să încerci să faci față supărărilor copilului cu calm și înțelegere. Această metodă va da roade în mod garantat pentru amândoi.

ZIUA DE NAŞTERE

Ziua de n»siere ia doi ani.e&ie **uiU-a^'J-dia de-pUNli i-i+SrtiB-**toritul În vSrel**A de** doi ar: eslc **tfmtl alunei iflndll rcHji ^ ^** u-le **spre** obiectivul aparatului **foia.** Ge la dnivfum vâr±Lei de trei Hi coi>iui va »»ta mal mu*tt »robiri şl. m acelaşi timp. ei ie va implica mei aci v alurci Dar pflrcfriiiluHMii cţj UdrvfirdL IrtHreata «tet*B de Iri patru Hi. De-abla-atuno. pentru p-ima uute luu-lul sa biitura, si **de durd acea&Ld ie pi eţjAleşLu prr.t'u ii ui Iul Si vrttaii li lat ceea ce ie va rntampia-, De tel deprijiluri sate. cine sa te invitat, duci iu va LJ it.i UL nu ..La miP| iani7"**

Copilul de palru ani are estep- tBil ioane mari ptolvir marea lui îi ce naştere, atât de m»i, Tocat vi vd Ti aproape impni*ll *ii* le împliniţi pe toate, ţi eAnd va

veni ace» îi. Jufraoerla ta v» n pima ce copii de paLru ani car« nu nmt ușor ce stăpânit. Copilul dep»irnani h va cwv pori» Tireic pentru vMa Iul si [*j va n nevoie de nlcla reqizne aia cum ar 1ace-o un copii ce cinci hi, c»f£ rntettpe puţin mai bine ce presupune o îl de IMţltTC.

Fiecare Tamllleane propriile ritualuri de silele de naștere -Ce mâncarr k vdiervi,£flrfretLi ritmul pelteesrll

$1 daci mnt inu'ţi sau putini Invite^ jfronnneK cadourile pe pat iau nu- mbta *D* mlinitnErdc mo- duri dt a-line o zl de naştere Nu *atâtaiA* cum iSrbStcrili Ulm dieiM. Ci MieCHflIM kfl-i ţineţi ¿¡ud. Copiii du ntvuiH s-d iimLB bucuria de d 1 ícűHj, au nevoie *oi* d ihihw KUsta ftfarie diii Půpiie Icq vidLS ai ei Sfr ducinE alunei r. Si'd li Ir ijlr' 2 ^ hjf uH lix Ei'riiiil *1 cadrul U&Pliikv lamiliei.

Petreceri de coi* E-unt ml- ■-unat de amuzante j(îndeajuns de pruvocaLoare. Umíxí efrid Ti >*dem pe copiii altora «primau--du-ae liber puteri' si rifri luaţi cu toiul prin surprindere, Ar li o Idee Buni ia ftceţi p petrecere icm t2. uni» Je 4 Or5 ţl ¡uriSldLc esiedlrajlul iuliCitnt^UWttl u-'i pnvwi ***tííbiH*** tártü va nwri icif? lînnKtieîflti endon-iile, jucăriile, eltjteul cu pej***te,*** Inflncaree, prülLura – J5 íveti u-:-i pi Lírain pr«^âtit dinainte, ce **al au eaiale prea multe pauzei ce re nici wl, nici cop»' IMJ ţţ'ţi ce l ' inud z U. htamentele de trecere** surit rndeapintde W-c^re chle-' ai cu un singur upii. Daciei o ceata deOOpll în ***v***| ***tA&,*** inclus-v ciliva pe-care ou ii cunoşti, vei *i*| bucurată piuyrainul **se deruleaZl^iur.**

5i evidern tfi lucrurile nu ***v&*** **mense tanfarm**

i&
i

planului. Diy.3 tblul vB iele pe dus nu esle r *. iu jrnb.f ril. alll timpfcBt euitS U-l nm-3i „ideevuns- de mere ue pârtiei oare ***iS*** intervină deci usLc caeid. NiciadntA nu ***ornuta*** o petrecea la cane eH'-iingiKi. Trebuie sS fle-cel puţin doi sau trei aduili prezenţi. CU COCiil de dCfdsti vi' Sl-S. UM factor decisiv este aceia de-a avea îndeajuns- de miAle mâini de **ajutor** din partea adulţilor



SOMNUL

a c.ijrliiiiţi. liijl ales de *li* vârsta *de* ti ei *ini ia* sus, mulţi părinţi ohsenS: câ anele *de samn* ale copilului se mulează mai bine pe tiparul familiei. Mulţi copii dorm toată noaptea, mulţi copii deja f-au obişnuit cu rutina de dinainte de culcare şt părinţii *sunt* puţin mai nsLaxaţi de obicei. frai- copiii ham lu continuare diferiţi şi, ademenea adulţilor. au nevoi diferite de iama. Uuii sulii obişnuiţi si doarmă profund toată itoaplea, allora ii se pare absolut normal ai se trezească cu două ore înainte ca ceasul să. sunt.

Este demn de reţinui ci toţi copiii sunt în creştere şi dezvoltare în a ce nat! perioada, iai anta face ca somnul să devină extrem *de* important. Somnul înseamnă încă h^rea bateriilor, aste perioada în care creierul creează noi conexiuni. Rutina ţi somnul sunt elementele prin care noi, adulţii, putem să-i susţinem, De reţinut: copiii cu vârsta mai mic3.de şase ani nu sunt În stare să-ţi modifice ciclul circadian alunei e£nd nu beneficiază de prea mult somn. De aceea jiu iese nimic hun cLii:ă îi Jtpu.1 unui ropii: „în »eam asta iu?simţim alai de hint mcâl putem să-l lăsăm să stea treaz până mal târziu'„. Asta îl va face mai

pLSngicios a doua zi, va face mersul la cnEcate mal problematic şl tu *vei* intra pe o-spirală emoţionali nej^tivl. Poatti c3 aceste rânduri vi 3« par *i-mti* sforăitoare, dar puţine lucruri sunt mai de preţ decât intrarea ritmului ile MIDEL

Somnul este una dintre îndatoririle importante ale plrinţilot.

Mersul le culcare

La această vfirsti a copilului, numeroşi părinţi se i tu re a ha tâ.t timp să pe-treacă cu ce] mic seara înaince de culcare, tiu există nicinn tabel În care ai găsiţi răspunsul pentru aata. Adevărul este L-a majorităţii copiilor le ia mult timp p&nă adorm, dar cred cfi. tindem prea uşor să aiiBiu l*h* de fapi acestea sunt nişte clipe foarte frumoase. F.videni ei asta se datorează ţi faptului ci oricărui copil li place sti tragă detinip – pentru L-a eale un timp al apropierii, un timp al *uastru.* Eu consider ea unul dintre cele mai frumoase momente esle atunci când 5L vezi cii]iind lent ai cu braţele alSmându-i jţreu. pe saltea, în tinipce el Îţi găseşte acea respiraţie calma a viselor. Acestea sunt clipe pe care le porţi În suflet, acea frumuseţe din corpul liniştit al copilului, cu palmele uşor *deschise.*

Transformi culcatul copiilor într-un timp plicul – râdeţi împreună, Dădilaţi-vi puţin, vorbiţi despre una care a trecui, citiţi-i un nou capitol dintr-o carte şi creează o atmost'erii destinsa. „Of, acum eora. de culcare!* – este inuEt mai obositor să spui asta, când ai putea te concentrezi pe timpul plăcui petrecut împreună.

Unii părinţi nu pot si. stea prea mult ca să-i culce pe copii şl atunci chiar nu ai ce să faci. Dul-G ai patru copii, nu te poţi culca lângă fiecare dintre ei ţi si petreci aşa toată seara. Atunci faci doar ce poţi. linei iţi face plăcere sa stai Întins

lângă un copil ţi si-l ţii de mână este minunat, dar daci nu ai posibilitatea aceasta pentru ci mai ai destule alte liiv ír UJJ pe cap, va trebui sa te Umileai la cu păţi. Ptocedează aţa cmn este mai bine pentru familia te.

Unii -copii *st* litiihitíHL- uţj^i-, alţii au nevoie de 3>j1uílí J şi animale *de* |jLljh sau de o mână caresă-i mângâie puţin. Dţâupirâcâtl place copíluLuí hí ţine Linit de fapinl lj ihu există repüli aici.

Reţine şl asta lotuşi: În oraşul în care Locuieşti, este ptbi de pătuţuri goale. ţn iMJtsaslii -i■ 1 ji]:■ fi, L:H□ p□ Li ;LIJ În rchnlinuare fnurlr mart[1] ní:\rí>ií[l] s^-i

ailjil itt apropiere pe părinţi ii .O le simtă mirosul pLficuL

Copilul doarme cu plăcere în propriul lui pat atunci când Împlineşte LLI?L ani. dar nkiun copil nu ve dori sâ doarmă acolo pentru totdeauna, ţi nici nu trebuiesă dorea.«a anta. Sunetul pagilor mărunţi ai copiilor spre patul tău eu siguranţă reprezintă cel mal frujnos lucru de pe pămftol.

Şi, relaxeazi-te, În curând toţi copiii vor dormi în propriul lor pat întreaga noapte.

Cât de mult şi câte ore dorm copiii?

Copiii de .grădiniţă dorm undeva Între idşl 13 ore Într-o zi. De obicei. Dar intrncil zilele sunt lungi şi solicitante pentru corpurile lor mititele, majoritatea copiilor vor avea nevoie de Încă o repriză de somn la prânz, [jânl Le vârsta de trei ani. Dar şi În această privinţă există inari diferente. Mulţi părinţi se întreabă nedumeriţi ce ar trebui să fad în intervalele de timp în care copilul refuză să mai doarmă. .ŞL este greu să faci diferenţa între un copil care nu are nevuie să doarmă şi un copil care este extrem de obosit şi greu ele pus la culcare.

Există totuşi nişte semite după care ne putem ghida: copiii care se trezesc radioşi şi veseli în toiul nopţii sunt în marea lor

majoritate prea obosiţi şi au nevoie de mal mult somn În timpul zilei. Poţi să asemu- ieşti această perioadă cu acele zile în care tu. ca adult, te trezeşti lii

iu

luLuE slij|.ip ii copleşit de griji, d nfiă ce ei avui u zi solicitantă ia m mici mu Hi viaţa privată. Acestea sunt semnale că nivelul de adrenalină este |ţit a mane şi *ci* eşti prea soli citat În timpul zilei. Somnul din timpul zilei eale asemenea unei supa]ie pentru copiii de doi-trei ani, pentru l-3 i ii ziua aceea au existat pentru el prea multe neutri, multe cuvinte noi, numenal oameni ţi atâtea locuri neobişnuite. bacău răpeşti această repriză de odihnă prea curând, vei remarca faptul cl vor deveni nelinişţiţi noaptea. Când doreşti sa elimini somnul de după-omL&aâ, trebuie si Lei lectura eu personalul de la grădiniţă mai intâi. Ei ştiu cum se eompnrtâ copilul pe durata programului ţi. poate că trebuie să reduci somnul pas cu pas.

Este obositor când ai copii cate se cnlca greu, dar cea mai eficienta soluţie eale să-L pui la culcare din timp şi să te asiguri ci an mâncat cum trebuie ţi ci aveţi nu ritual de culcare bine stabilit, careva face ca aceasta, tranziţia Înspre somn ţi vise sa tic una plăcuti.

Cel mai important aspect li-g-ai de odihnă este ca acel copil sa poată sâ fur activ La grădiniţă. Adulţii trebuie să urmeze ritmul copilului, bacă acesta are nevoie de somnul de după-amiază, Lasfi-lsâ doarmă, dar dacă el este emugic ţi vesel, poate sâ sară peste acea repriză de snran.

Este bine de ştiut ci există diferenţe Între zilele săptămânii şi zilele de weelend- Copii i pot să sară uşor peste somnul de la amiază În timpul weefeendului, inaintede-a fi pregătiţi să renunţe la el În tini pul săptămânii. Motivul este că ei sunt mult mal Linişţiţi acasă decât la grădiniţă.

Spaimele nopţii

Unul dintre băieţii mei a avut o perioadă în cate obişnuia sâ se trezească În miezul nopţii ţipând, cuprins de panică. Noi

locuim Într-o

ISA

L-asi vechi la ovaş şi este un «con mare StLtre elaje, aşa oi ta obişnuieşti foarte repede rf.-l auidi pa vednii L:Îi – da r asta fiu este a probiemâ. 1'roble.ma era eâ băieţelul uitu obişnuia mu 3-trljţ^ în fiecare noapte:

„Nu, tatii Nu! Nu din nou, nu vreau!'[1] Nu ştiu dară sa Au fericita sau supâratâ ca nkiunul dimie vecini nu ajunat la protecţia copilului, dar tnlr-uiL final bâiatu] jneu a încetat si mai strige ni spaimele acelea din toiul nopţii nu ne mai dau du gândit, deci acum sunt un. subiect închis. Când fanteziile suni luate în serios, copiii pot *si* riniÂni captivi Între siarea de veghe ţi .starea de somn în aceste coşmaruri. FJe nu înseamnă nimic Visele nu .sunt o reflexie a realităţii, ele nu semnalează L-a ceva ar fi. în neregula în realitate. Cel iimi important este si-l liniştiţi. Nu are nictun rost *si.* abordaţi problema raţional, nu trebuie decât sa fiţi acolo,]>oatesl veniţi chiar cu un. animaluţ de pluş sau cu o îmbrăţişare, poate cu un cântec de adormit copiii sau cu o vorbi de alint. Reţine totuşi câ spaimele nopţii sunt trecătoare şi eâ ele înseamnă ci fantezia copiilor este debordanta în mintea lor la aceasta vârstl.

Este bine de ştiut câ un copil nu-şi va aminti nimic din problemele nopţii alunei când mijesc zorile. Ei uitâ fotul pânâ dimmeaţa.

l\4i daci vreunul dLntre foştii mei vecini va citi rândurile acestea, sperct aceste detalii ii vor uşura cugetul, j

S

miuamjr.ır?, işu H apun *nn*iMeop*rr. joın ¡em

I.r; '|JW«1 Jií- Líij iRri ir.pri U1U3IIP Iii m<J IE-UJ IWjqnţ. OU

¡eopp

ggfwid *|î? ţnJPQ -«lujcut ïH>?D- punjBütf ¡FUI

*t ţ u*ª· ʳ

o

„ ■' ST =■ *
ß E ç ï ï *s* c £

“Mm 14 3 *z*
i l * l” St

ï *ï* * *1 ï E l

i

ïi- i î i 1
i 3 i 5 * m

= ï1 a

Uimi [ï ï - >

s l î !■ > *Z*

:' ii' it 'i! c. – %

| § 11111 F

|- | 3 | “

E i 1 | 1.1

¡ 1 ţ s ř *Z*

l- 5- f ; -

0

V ¬

ANI

Aturri flsmnul începe ie stabilizeze pentru-maioMiatea eoplirw. Somnul de dupS u zaia-P dispare. ceea ce va- rece zilelo pul-iî mu' intense. Fiti elentl *51 culcaţi uifl-ta.iur-s de devreme Ddui n iKicet[1] 1* culcare prea

t Srfiu : du UdLd dPu'm? prea pulili insfrdnirii r.î v_d dorini mei pi cil ţi <J va ri iui mei *n<* tu de-culcai. Muitl co*ii dccm f-Sr-B scutece uc JIU, C ar □ viti!J l-a [□¿Iul3 este- r.ucesd-'S inamic de CUlCBM.

≤ V ¬ ANI

CppiUiliXle cinci ani* place perioada aceea de dinainte de cu-ci-e. Momentele semnirkatne pelreL'jLe ¡inpeur-Bcu uri urfult suit (Ml iiuintiPdM?V| Curiiiatft' Li. decât -dimineaţa. Prin urmare încearCi tiV-aiiirpini rostimentii de ilindiiviede CLicue în mCrtlMlc

mkttCul««, de pâiwe ţi de lire-tui. ţj re.bcţkiftedZa Cu iJnrChete fatfi ue cupiut de cinci ani c*e iiirrlf nevpj de sKjuiau'3 Tn timpul MKil. Ei-nu vin niupJeta la Unelti furtul nopţii ii tedwapje** ei Vln-periLcu cd npepbed este hjndS-îl mteeatfi-iie nse.

/

PUŢIN UMOR, VÂ ROGI

SimLui umorului ia copii u deevolta erarm de *a* rAvul contaqlosal unui c*H ani atunci eAnd un-chi^ *bruii* 1(11dia lul, până tâ aproape inconsolabil al copii di dud ani care a n uiuniJ. A IJ-> ■• ti Le im mai rapid! d *vw|i£S* nui suntem Spun« c! nui „înnAi tiairn CA Hi uM't[1] hirte.

A-Jsjijfdţi va LP rfideti 11*11. Jar <1(1 pe lai!. wnerul unul iRSMmna: gliribe Ar pulfd aâ Tic ildi ¿io îheit si le iniicbi cumeiLe *¡KM.*ib i i-d riîl de aţa llJ-HJ'J”aul va r- _ddL K deoarece «te importam U'I copi s! lAdeti iripeuii-d.

Fiţi. de asemenea preqHiţi iS faceţi deosrtiriea fntrea rStfe cu Si a fJde de. ăi fAii de copil Ti va race mungum si-nesipor pe el La Tel ca În cazul rosti u. a[1] ddir'liLr – ţi asta se lnlBmplfi livJesMeol atunci cAnd îţ vine *(*u sa rntrtei>ce anume «le dldL de amu jar 1. De acced mie mi se pane cS nu trebuie s! pus teii rotd^rar-eu inpiii* tSu care nu alMelef cum se rolosesle un te uucnir i a „muricat, dar w jl-a pus cum trebuie hainei* Nu Îţi transTarma copilul Trrtr-un acmjzaroenl pentru 1 ine msuţl şi pentru alţii. Unwcui *Utb|*e* S3 TniSl-eaii! lepALurd diN»e tineficopilul tiu. nulMce voi, adulţii.

Ceea CE ne 1ace id r- diFerA de la D Familie- dar defWhai ea copilului arai a aprocimaliv astfel:

copuri dt d? ■ «ni= copiii anaţi Iu dulcea vBnsti de dai ani se amuil-din te mari ce. Animale ou ccupurrit dlipraportlortflle r^Ld

de *lift.* o hiitunwviMtmvf' ¿ul.il desHuilie dinii - u poveste 4 du &1-JMLI Cind CllMvO *'i>* 1ei?

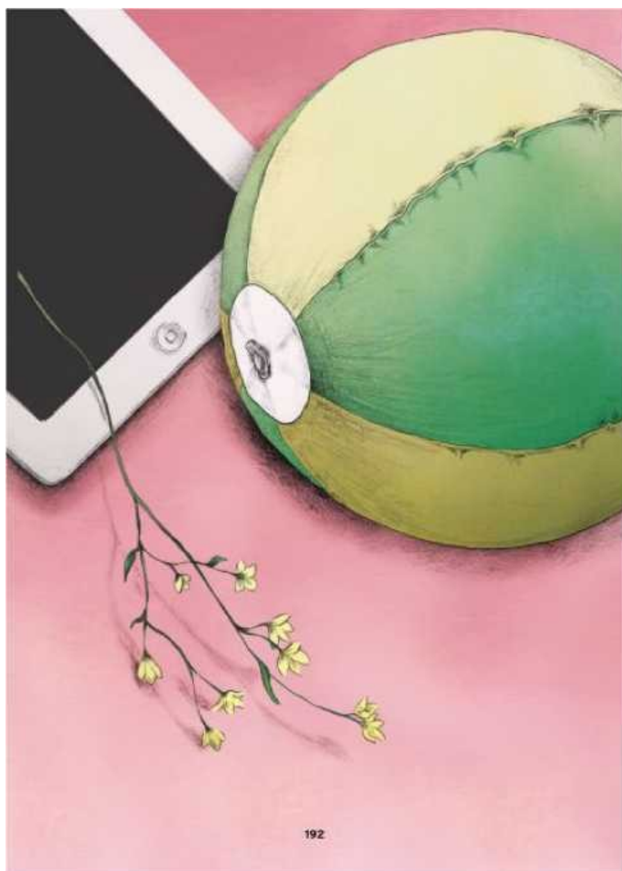
aiar-itiiSntr-uo kw complet nepotrivit. Ci iW lí dLtrji- u'-idriLú în repetái? rândul. D*lB ccm este uniucnnt, var si LriiascB ec?d experienţa ¡e: $i iar. sapia- mini le rând.

CopUri d* trei inü Re la doi ani
ai ¡uiniMate, copilul rnte'eue prima qluflws. Pentru mul[i Mitre e^ecrtlli glur-B **dre Virid** unul **■«lovam sao a unei poanta, de preterinli ceva neaşteptat, cevaertrem 0* amuzant. ţi. mal si «ui de orice, majoritatea copiilor κ dn-u^a υ? jiunwit cu CAcS ţl pi^¹ AuuailB punoada u** tr*ca(GBre. ü-sr rBii (flvreunaeu ptiu timpoat du- udji aceasta peiiosoS.

Copilul ile patru.ani: Acihh Ioneiii copilul- i-d >iţ? leaua plumelo ..de ordin ma practic" ţi situai iile amuzante dinive oameni iij anima«. Vei observa cum cop*kjMntete»e din ce În ce mai ihulL din lumea ihcDi^urato^e ţl cum situaţiile mai complexe încep **ea feca** per Le din umorul lor.

CopIM de c inti enh

Acum diferenţele individuale intre copii devin mult mai pmnuntate. Copilul Fnctpe s-d v denaHe simtui iimaiulul. aumete pe cane le înţelege suM incneirtll de amuzante Ei- sunt mi atenti le ce le stârneşte amuiamenLui ce*on4 ai(i copii ţi. astfel, sncep sa ţi dezvolte toL mai mult Simţul umorului.



TIMPUL PETRECUT ÎN FAŢA ECRANULUI ŞI PE REŢELELE SOCIALE

optim petrecut În faţa unei tablete? Ce trebuie sa facem pen-tru e limita ac«si timp? *în* ce nu vor mai degrabă sa iasă afara ţi sl se jqacd? În genera], p4rinţi: st; inLrral.hi cam ţnreLeişi lucruri-

Eu nu deţin un repune referitor la cât trebuie un copil de trei ani na petreacă În faţa unei tablete, dar cred că întrebarea esenţiali este următoarea „Ce altceva mai fac ei?"

Tahleia în sine nu reprezintă nicio primejdie. Este un loc extraordinar de bun pentru a se juca şl pentru a învăţa. este obuLB unde copil uf poate să stea puţin, dar tableta nu trebuie

Unul dintre mur LI« subiecte Legate de această grupă de vârsta II **reprezintă timpul petrecut În faţa ecranului. Gfii este timpul hă canalituie singurul loc lih care îţi pelrece timpul. Tu trebuie să îl familiarizezi şi cu alte activi lăţi.**

Copilul are nevoie de mişcare, de joc ţi de stat afară., are nevoie să evadeze În Lumea fanteziei. Ceea ce copilul Iubeşte la tabletă este că reprezintă un Loc de libertate, acolo el putând să se manifeste conform propriilor reguli, fără părinţi care să-L supravegheze. fltrăduieşle-t-esă-i

oferL aceste activităţi de li.hena.te şl iu alte moduri. iJă-i spaţiu, da-i un tijnp al lui şi Independenţi aiuricl când observi L-L este pregătit pentru asta.

Oed tfl timpul petrecut Ia tabletă trate fi redus făcând alte Lucruri, şi nu Impunând reguli, cum ar li Limitarea folosirii tabletei la o singu- rioripezL *JKiu* spusei nu te poţi juca mai mult de alâl!” nu este Ea fel de eficient ea atunci când rid; ^£um mergem afara si ne dam lu sania. înţelege! te cLi^Ire^i .şi cil mai vrei .sfi tr jniţi, dar a rum lrehuiesă ieşim şj aiari. Termină acest JoeşL după aceea ieşim în paie'.

Tu eşti cel care trebuie sa- i deschizi ochii asupra lumii exterioare tabletei. Tu pui bazele felului În care copilul tău va experimenta viaţa. Tu ii arăţi magia cărţilor, care conţin toi ceea ce copiii trebuie *să* ştie tu materie de cunoştinţe şi de concentrare. Pe internet există toata, informaţia despre lume, dar nu există concemrerea. Citeşte-i cărţL, pentru ca el să dobândească experienţa povestirilor, poartă-L unde eL se simte bine făcând mişcare, arată-i cât de amuicant este *să* se joace cu o minge, să se caţăre într-un.copac, să găsească afine, sa culeagă flori,.si simţii apa, să treacă peste un pod, si cumpere o chifla de-la o brutărie. Copilul are nevoie de toate acesle lucruri, iar tu eşti cel în măsură să-l conduci pe această cale.

*

ÎNVĂŢAREA ADEVĂRATĂ SE PETRECE ÎMPREUNĂ

cu DAMENIIr COPILUL NU SE DESCURCĂ

SINGUR CU TABLETA SAU CU TELEFONUL $1 ARE NEVOIE SĂ-L GHIDEZI.

Dacă tu stai cu un telefon mu cu ü lahleta ÎIL m£nă Lai timpul, nu ai. jilclfj Lied ihilitate în ochii copilului, ţi tu, la r3.nd.ul iău, «şti nevoit si
fítl ţi ¡iile l'.LHinjn. înţeleg dt™gurci *ptxilş* li iţflttlDt si vlzlunrfi icuă
un episod ţi _'i;'L te bucuri de încă o jumătate de unt cit un copil liniştit, dar daca vei tecufge la această, metodă prea des, copilul Îşi va pierde capacitatea de-a descoperi singur anumite lucruri. Ei se va aştepta ca ceilalţi să-l distreze. Aceasta constituie o bază nesănltoosâ pentru o viaţa fericita.

Aşa *nunţi* lucrurile: oamenii care se mişca Sn ritm cn ceilalţi descoperă mai multe lucrări dts. it cei care doar stau >i aşteaptă.

Abstinenţa

O cunoştinţa a mea.s-a asigurai ci ambii ei copii, În vlrstfi de patru, Dwprctivşaxe uni, qu *tap atuuVt *tir*.lcjţ iţi foţu ecr^neW. În casă nu au nici televizor, nici tabEelă, iar acea eunoşiinţfi nu foloseşte calculatorul decit pentru munca. Am discutai cu ea despre asta şi abia aştept sa aflu cit timp va mai putea menţine aceste reguli. Este cert Însă că abstinenţa totală îl poate intuarce la]fio de gj-ade pe copil alunei clnd creşte destul de mure încât să decidă singur. Dacă nu mâncaţi niciodată *fast-fúúd*, tânărul ajuns la cincisprezece ani se va îmbuiba cu asemenea mâncare. Dacă adolescentului i se interzice chiar şi si guste alcoolul, el va bea plnătşi va pierde minţile atunci când va h mai mane.

Cred că acum pui bazele modului în cana copilul lău va gestiona problema folosirii excesive a telefonului mobil, a intemetului şi a jocurilor pe care le va descoperi ulterior. Prin urmare, abstinenţa totală este o cale dură care ii izolează pe copil, ţi, Într-un tel, este o abordai« puţin cam nerealistă. Tehnologia şi dispozitivele digitale alcătuiesc *o* parte

importantă a vieţii noastre, dar este important să-l înveţi pe copil că

m

este benefic să 1 jrif deoparte lult'N'.'i'i ni pentru o *yrtKi£ₜ* | H:nii'u L'Jî ațioi ¡L v* putea utiliza (Ei o nou., Iîsj. uneori, jtUH i exisLă şi alt» Iînvuri În afută de telefon sau tablelL

Aceasta este » problemă cu qie se L-ohi fruntă majoritaiea părln- ţllor şi liLLJiLL'Llf nn se vi>i- ALtnj^l i fti-Ji în anii care vin. 0 mamă foarte îngrijorata ini-a spus că jocurile pe calcuiilor sunt pe cale sa pună Hllpanire pe întreaga familie. Copilul cel mai mare se aşeza -direct În. faţa televizorului când ajungea acasă de le şcoală, iar fraţii mai miel voiau ţi ei să se uite. Nu voiau, sa o asculte pe mamă, nu veneau La cina când masa era gata, ci stăteau, complet absorbiţi de joc. baca ea încerca sa le limiteze timpul de joc, se ajungea Ea ceartă, plânsele şl Ea o atmosferâ proasta. Ea simţea câ orice încercare a ei era sortita eşecului, deoarece jocurile erau infinit mal captivante şi mai antrenante decât orice ar ii propus ea. Ce fel de limite ar fi putui sa le impună de fapt?

Dacâ devii prea strict şi le refuzi copiilor toate jocurile electronice, atunci vor pierde legâtura cu prieleuii lor şi cu acea lume a fanteziei în jurul căreia se construiesc jocurile şi despre care vorbesc ei Împreună, bacă jocurile sunt lasale La liher, e bine s£ ştii ci ele sunt create astfel încât să ne absoarbă, cu totul şi si ne răpească toi timpul şi întreaga fantezie – mai ales în cazul copiilor, baci mal adăugăm şt VouTube-ul şi televizorul şl lot ceea ce captivează mintea celui mic, atunci copilul dispare foarte uşor Într-o Lume virtuală. Este un Lucru stresant pentru un creier mic şl, În. mintea lui, va exista prea puţină conexiune umană. încât el să se simtă În siguranţă, si se simtă bine.

Nn există o modalitate unică de a rezolva acest lucru. Familiile sunt extrem de diferite în ceea ce priveşte activităţile care ta plac, precum şi Sn viziunea pa care o au despre crearea

unei comunităţi acasă, bar dată.Se ijiLti^H la. ü Stare Cd *Vi* flk lii al £ În familie, lu eşti l-.'L care trebuie hű preiei frâieta >i .'■.ij le arăţi *L-iad* este modul vuHdii de viaţă. To eşti cel cart (jeLaie flJ-l readuci]EL L uú i iil familiei pe uni L-a i>: au scăpat de suh control.

CcţUuIsiva húsúra *a-i* stea ín faţa unul ecran, în f;'i 1 ;'i murjüűurl, i.Lu-«I are uevdie :ta-şi antreneze corpul ţi fantezia şi En. alta locuri. Ambele laturi nuni importante şi va Lua ceva timp *aii* găseşti echilibrul dintre ele. Cu toate acestea, există L-âtuva ponturi pe care ar fi bine *a*ă le urmaţi atunci când intenţionaţi să descoperiţi ce anume funcţionează cel mai bine în cazul vostru:

Multa jocuri nu se pot termina eeati atunci când copiii arii trebuit să leîncbe- rie, deoarece jocul încă nu a putut fi salvat sau pentru *ci* fin alunei eopiluE a reunit sfi-şi ademenească vreun tovarăş ni intre într-o Luptă: CLm.portantă pentru el>. dteşta despre joc, încearcă ni tu hî-l joci, înţelege-i logica, fracl înţelegi lumea în care ne învârte copilul tău, îţi va veni mai oştn .ifl-L impui limite.

Orice alta formă de activitate va scurta timpul alocat jocului, la vâista defirSdijiiţă, copiii incă se bucurii când: se joacă cu line, când desenează sau *citesc* şi discuta cll tine. Asigură-tecăli oieri alternative.

Este u$or sa laşi copllf sâ stea le un Joc video

Dar dacă ei petrec prea mult timp În faţa ecranelor, vor-deveni neliniştiţi şi Îţi va A foarte greu

să-l determini să participe ta alte activităţi. Sâmbătă şi duminică ieşiţi din casă dimineaţa.

Vorbitl Cü CcplH despre jocuri *mté* de la vârsta de grădiniţă. De l-h hiitil ele atât de distractive şi de ce tiu e.ste prea indicat >a se joace doar jocuri video. Tűt uşu cum nu le putem da copiilor deHerLol înainte de misft, treEmie să-i Invaţim cl, degi Jocurile fee parte din această lume, l! ele nu constituie intregut untvere.

Prefucrarea informaţiei

Elielii md, când erau mici, ohiţnuiau sil üua în camera lorţisfiae joace jocuri video. Aveau nişte blocuri de lemn în loc de telecomandă şi povesteau defere tat ceea ce vedeau în faţa lor pe penarele alh.

Űri de câte ori copilul *se* întâlnesc cu a informaţie structurata, fie L-â 1 s-a citit despre ea, fie ci a aflat-o dincr-un joc pe calculator, *fie* d a fost Într-o eicunsie, trebuie să L se dea posibilitatea de-a prelucra informaţia.

Copiii fac asta În tund natural prin joc. Aşa ajung al se descopere pe şireţi ajung să Înţeleagă tnai bine ceea ce fac în realitate. Dup! ce li riteşti o poveste, vei observa cum copilul preia dementele cate au fost puţin mai dificile sau mai provocatoare şi le Introduce În joc, în desen sau în jocurile de ml. Aga continuă el poveştile, aţa prelucrează el ceea ce a auzit. FJ joaca teatru şi înveleşte totul în ceva ce este pe înţelesul lui. Acest timp este esenţial pentru toţi copiii, si de aceea jocurile video sunt cam înfricoşătoare: ele sunt. concepute pentru a fastina,]wntru a capta atenţia copiluEui şi, prin urmare, le răpesc mult timp.

Unu1 dini re motivele pentru care este complet greşit si-ţi petreci prea mult timp în faţa ecranului este ci iţi răpeşte mult timp din jocul liber – aceasta IE împiedici pe copil si acorde

timpul irecesar înţelegerii. învăţării, precum şi prelucrării impresiilor.

Reţetele tale sociale

CSt despre utilizarea JiiohiluLui si a amenât foto. exista ü síji^utü le- £.ul£: *iïu* vfl transformaţi copilul hrtr-un obiect. IndLrerencdaca e.şti sau ILU pitiül L'LdrüiLd li ijluL't* Hü | >uHte¿L' fotografii CU copilul pe repilele de socializate, trebuie să-ţi priveşti copilul direct, im prin prisma tinerei interpuse intre voi. Copiii au newiie de contact faţă în faţă, el au Jievode de tine – puiio St tntereseari pe ei cum reacţionează prietenii Iii pe reţelele racLale. Suntem în pericol sä devenim dependenţi de reacţia celorlalţi, de seninele lor de * probare sau dezaprobate, de hîţele zâmbitoare, pe căjid viaţa reală se aflădimcoki de acel ecran. Viaţa adevărată se trăieşte în schimbul dira* de priviri ţi de căldură reciprocă, sici, în icl;.il'i ie iii ul prezent. Copilul iau are nevoie de tine aiel.

m

LAUDELE ADECVATE

Tell'i. jrdjci 33 „ii Spui copilului rău «rât 4« rji au 1,1 eit# et, OS te lhjlui i 13 s di r,i -. Laţi* La. Si d-lurici 11 -fi dtlMMblCl îl urnneii, GB icn Lot crcaoe libulejle *ii tact.* S= Itttanupll, lotuşi, că mulLI dinlr* noie|ur«3 sa «¡cOldnie mai SuL timpul: jMt de pricepui -estir E ca si (iim »i reacţiona pe Dilot automat.

Ai FicuL un desen? Cât Pe bine nideuutl Ai construit o cafe (eraţi? Cil dr bine ai construit ^ tllâOul un puille? Cât i» bine l-ai FBcut!

„Car de bine ai lliut asia!” este Ftaia pecareopuLeţl tatoal etanci când nu vă vie D de-c mâi bLrtâ. âd poate F: tlldetl râ.liaâ iXidr' pe termen scut.

lnţflrc sil lp spun pSrmţi- Icr urmKcirul lucru: „Cât de pricepui/bun aitr este pe îapt s uiodfiLatfr deştul de proasta Pe a lSuifa pe cinevâ. PrepOîitla ucediLd tiu Ti curiera copilului aţisptgţ nlmiţ. În pnmul r3™i. ol va observa reedita tu do eu n Spui asta dOdi FnLi *o* Uudră. Era-

ltd dCeasta I eprâZinta O S0lir1«e L-vjdrd dLdnci Când COpllul dr'e rwuDia rncijraidie. şl atipici ireia Hi pei de ra# lO e^ectal. A1 unei ea nu «epiezinta decât cuvinte **ţSOlP- Tn .sJ doilen rând, ţi nţnst** lucru este cel mal Arvortant. lu ll

vel tianamlte copilului ¡deea ciţH-fţfl **gm** esrp-ÎJunAjriieput, Si câecHiiatBte scopul ţi ca de aceea TI iubeşti. ..CeTnr mos. «urn :? iubesc, ati*o1 e comporţi cum trebuie.” Copilul va Încerca să rimânSlnaceaslâ cutiulâ a lin _a Ti bltri” ţi nu vii

---

l(yjr5ini :-3 Fneeree luti ui i pe

Ldi-e mei fiU lfrpudlfrTate. El *va* deveni precaut ţi *a evita situaţii

le :n caiu :is=S si Faci oevA oe nu

«re -fairte” Capiii *att* ihvaţa trebuie i-H 1il 1cil ţin'ipul bun“ *H

ir.ed dlfitulEBli-be glllw; se-vot

lîd baruli mai Jcpede îi rtr fr «Vkal puţin TMMUKtl-

Si. de '¡«difrd-ilâ cB”d ei if

va ailalrtro situaţie lineare nu

v* simii Cl^rtle bun“, *va* 1i a

problema perm-u el.

Ideea mea este aceasta - copiii devin pricepuţi sau buni la ceea

d-1-jnu Ltidli^jedr-c5 ţi (jieţeet,

alunei eSnddepun un efort în

d.:fi sens liatgKi tBnflii» de sale *5 Fneeţe late uri nri” (A aca!

lat atunciei nu ar* ţansa de a se

dezvPlLa.

În sdiimti. MiguriJ-ta-rf fîl po?r te ;-3 Fncerc# ţi poate ilustrat

***ni,* -Jdi *tfr*a aHeerfo ţi d 1 utilsc**

alunei tind nu nuţeţbe. Cuca

IKJ iitauleţte Sillichida capsele

oecii aslBzi, pdateci mivie va leuţi. DdLd nuli reuţeSc desenA

dsa eutna pianuil. poale tlva

<i mai boe mâine ţr-VGrtUncerta

aflfidatB. Daci n spui mereu HCe

priceput esiir.ThbMiTmau n

pli ldnezl,

Deti lnteoctS ±3-i spui *v* altee va tbafanS de dup^icepur, ţi

lmpSirBţeţte tu ei bucuria tind

izbuteţle ceva . Jd-j! Tu di Uitul

«la? Ce amuzant Copilul nu

laţi l*np beneliciind de lumina

ddldSa enwțllfoi p3f in1«ur SJi.

Copilul țfiu jreftew* de apartu-

r.iiați. de tur ai ți lhti edei ε.

Dac5 Fneaţiea „a Fi bun-

seamnB iH rimieiS Incfiis îh culm

v^ea s-d ţLiedacS este frunafl

sau ni>, el nea sa iMr-l Tn

¿ren cj tu iii veri ce *a* făcut, vreo

să tî fripartaţeasea ceva.

Dudr atunci el va lacei ca sB-ţi

ImbunGtBleasea aptitudinile.

DIVORŢURILE Şl ÎMPĂRŢIREA CUSTODIEI

Uneori căsnicia nu funcţionează. Uneori, în aceşti ani rlscoiitori, apuci să vezi nişte aspecte ale partenerului lău de viaţă pe care nu le poţi accepta şi cu care nu mai vrei să convicţuicşti. Sau poate că se iveşte allce-va ce vă afectează: o boală, îndrăgostirea da altcineva ori alte probleme care sunt mai mari decât puteţi voi gestiona. Unele nelaţii trebuie să se termine, asta este. Şi după ce eta]iele divorţului s-au încheiat, toată lumea trăieşte fericită jnai departe.

Şi copilul de asemenea.

Dacă divorţaţi când copilul este de^iădiniţă, există şi avantaje. Atunci copiii sunt îndeajuns de mici încât să accepte soluţiile şi explicaţiile venite din partea părinţilor. Asta vă va

uşura puţin situaţia. Provocarea cea mare este să creaţi o viaţă care este bună de trăit mulţi ani de acum inainte – pentru toţi membrii familiei. Trebuie să alcătuiţi o familie cu dană nuclee În care copilul să se simtă. bine. Reuşita unui divorţ este determinată, de fapt, doar de cum resimte copilul întregul proces – iar ce simte el atunci veţi afla. cu adevărat, abia peste 13 sau *20* de ani.

Scopul este acela de a depăşi divorţul ţi de a avea un copil fericit atunci când. el va atinge vârsta malurilăţii.

CopLii de grădiniţă sunt destui de mari, incât au nevoie de .sprijinul ambilor părinţi (atât timp cât copilul se află sub autoriLatea unuia dintre [drinli). De asemenea, ei au nevoie de părinţi caresâ un se certe din pricina tor. Aş dori să spnu că cel mai dâunâtor LULTU care îi afectează pe copii În zilele noastre esle modul în cart ei sunt transformaţi în punctul median al conflictelor dintre părinţi. Atunci copiii trebuie să aleagă de partea cui să fie şi trebuie să fie audiaţi în instanţă iu timp ce ambii părinţi SucearcS să-i convingă de faptul că le aste mai hinecu unui.san altul dintre ei. £i acest lucru esie foarte stresant pentru un copil. Şi este, desigur, dificiE de rezolvat de către părinţi Într-un mod

henrii EL în prineLgiu, un enpsl nstr im|MisLhil de rupt în clniuă, dar mulţi copii.sunt forţaţi să găsească un med de .se împărţi intre cei doi părinţi care să fie Funcţional pentru toţi cei implicaţi.

Din ziua Sn care separarea voastră, ca părinţi, devine o certitudine, trebuie si te gândeşti aşa: .Vom în ce rea sJi facem ceva aproape imposibil, dar trebuie să reuşim, deoarece copilul nosi.ru are nevoie de asta\ Se poate discuta, mai departe, procentual şi despre numărul de zile, precum şi despre weehenduri petrecute la unul sau altul dintre părinţi – oricum, nu este atât de uşor să vâ daţi seama ce anume va da cele mai bune rezultate, căci aceasta diferă da la o familie la alta. Dar ceea ce se ştie cu absolută certitudine aste făptui că acei copii cărora] j w permite să fir apropiaţi de ambii părinţi dWcMPC* fcnnr în

cazul celor proaspăt divorţaţi, aceştia ar trebui .-,ii stabilească întâlniri zilnice nnediai după divorţ, ftimăneţi aproape unul de altul, păstraţi legătura pentru a rezolva Lucrările practice şi nu includeţi sentimentul de trădare sau de înfrângere în discuţiile despre aspectele financiare sau despre termenele care expiră. Cereţi aj utoiul prietenilor sau al

personalului L :; ■ 1 a ti ; L L Lj Să evitaţi HiluaţLUe iti UK Celălalt VTta dă vă înşele şl găsiţi o tale practică prin care viaţa copilului Hă Ae protejată.

Să ajuţi un copil în perioada divorţului va cert mai multă forţă din partea ta, dar eşti ohtijţai .să fati toi ce poţi pentru a reuşi.

Copiii tare ajung în mijlocul schimbului de focuri dintre voi, copiii care Hulit acaparaţi fiu de mamă, Aede tată, fie de amândoi, copiii |ie oare adulţii Încearcă.nă-i manipuleze ne vor simţi lipsiţi de valoare. Aceşti copii ne lintea nişte persoane din cauza cărora lumea ne ceartă, şi nu ta mişto peisoane cu care şi-ar dori cineva să rămână. Fu ou cunosc alt mod mai hun de-a descrie toate acestea decât acosta: îţi vel zdrobi copiluL

Esteahsoluc imposibil *ai* dezvolţi o bună stimă do sine atunci tând eşti un obiect de război, În loc să fii un membru al familiei.

Ştiu că este uşor Hă cari în capcana unor astfel de situaţii, că este dureros Hă Ai părăsit şi că cn1e adesea greu Hă AL tu cel tare îl părăseşte pe partenerul do viaţă. Situaţia poate clocoti do furie, trădare şi durere – ţi asta este uşor de înţeles. Elareu observ ateste Lucruri obiectiv, privind din celălalt capăt aE canapelei şi văd cum, astfel, copiii noştri]Mt A distruşi sistematic într-un mod devastator.

Atunci te ar trebui &2 încerci să obţii? Pentru un copil, ceL mai important este să ne simtă, ca acasă în ambele cămine alo părinţilor. El trebuie să se simtă bine acolo, dar ia fel de important este ta, în aceste locuri, să poală şi să se certe. Hă plângă, să zâmbească şi nă-şi trăiască viaţa din plin, chiar dacă. părinţii lor s-au separat. Mulţi copil, în urma divorţului,

se simt ca nişbe oaspeţi atunci când merg în vizită la mama Hău la tata, care a pregătit totul pent ni el şi care se bucură atât de mult să li vadă. carele-a cumpărat mâncarea preferată şi care le-a. pus Almele do desene preferate. Copiii nu au nevoie do Hem numitul că s-au cazat la un hotel, ca Într-o vacanţă pe care au aşleplat-ocu toţii. Nu,
capiilor le liehuie un loc numii ac *asii.* £au mai hine spus. al trebuie ml poati lisa deoparte jnâştile. trebuie sâ aibA voieaă fie trişti şi pot sA se llfiliuiL«:! şi dio jtwjlLOrLM râmaşi de ieri.

Cojni ¡lui la aceaatfi vârsta le vine foarte uţor sA se ia Jupi lineşi, cum ei oiwwrvi L-ir de tare te bucuri, vor incerta sa fie cil mai cuminţi, ştiind cu cât dor au fost aşieptaţi de maina sau de tatii lor.

în pTimnl wrcikrnil Cfirfi topii, mulţi pirinţl plânR drsane rJlmaţji de
pe ei. Viaţa ibrl copil poate sA ţl se pari Lijwitl de sens şi nu rareori ţi se paje eh tar contra naturii şi poaie si scoaLA la iveala anumite laturi ale tale de care jnieşii prea mândru. Dar când aceasta este realitatea, eşti nevoit kiil iwiviuLA ai ^AsL-şIi un nuni prin vare sA fun*ţion*M. îi.
datorezi m&car atât copilului.

Noul partener

Erili este unul dintre pAriuţii care vine din când în când la L-abinelul meu. Este no tip rezervat, care îşi LasA privirea. în pimânl atunci câud zâmbeşte, ['arini ii ^ &[11] divorţat pe când el avea doi ani. FJ fuseseră foarte tineri atunci când se iiisciise el. [Jupa aceea, În viaţa mamei lui S-au jierindaL mulţi l^rbaţi. îmi amiidrat odalil lA slâleam de vorbi şi mi-a povestit despre tatAl lui vitreg de când avusese 13 ani. Noul tatA vitreg nu SI plinise pe Erik. Evident cA acest fapt a devenit o probieinâ, dar povestea s-a încheiat când

mama Lui i-a luat apArarea fiului ei.

„Nu pot sA fiu cu cineva cAmia nu St place de copilul meu*, i-a spus ea şi l-a. pArlsLt pe itihitul ei. Acea dipA a fost incredibil de importanţi Iu viaţa lui Rrlk. FJ oeagA limid importanţa acelui &est al mamei sale, dar adevărul estecA, dacA s-ar fi întâmplat *fix* pe dos, el ar fi fost complet distrus.

Datorita mamei sale care i-a luai apArarea atunci, el se percepe pe sine îutr-un alt mod. fcl vede ceva SıL sine care este demn de a fi aparat.

Este givu să aduci un nou partener ta familia te. Şi tiu esle garantai că acelui partenerii va plăcea copilul, indiferent cât de tare ar crede el că este de Îndrăgostit de tine. Creşterea unui copil necesită efori, interes şl – ţtentru cel mal mulţi – experienţă şi practică. Dacă nu aveţi copii, poale fi dificil să înţelegeţi lot ceea te au experimentat şi ce cunoştinţe au acumulat alţi părinţi de-a lungul anilor. Atunci Îţi jioate veni uşor să priveşti un copil În vârâtă de patru sau treisprezece ani drept o piedică.

Părintele biologic trebuie- să devină conştient că. pentru a clădi o nouă familie funcţională, trebuie să-l facă pe cel mic să se simtă acceptat. Noului partener trebuie să i se permită să înveţe cum să se joace cu copilul, cum să creeze sentimentul de siguranţă şi cum se comunice Iu cadrul familiei.

Nu II poţi aduce pe noul paitener acasă, iu sânul familiei, prea curând – fă această integrare încet şi, înainte de a face acest pas, asigu- ră-tecă nona la |ierechees*e compatibilă nu cel mic. Ear apoi trehniesă li acorzi noului partener spaţiu şl timp, pentru a-şi găsi propria calede a construi o legătură cu copilul lău.

LIMBAJUL ADULŢILOR

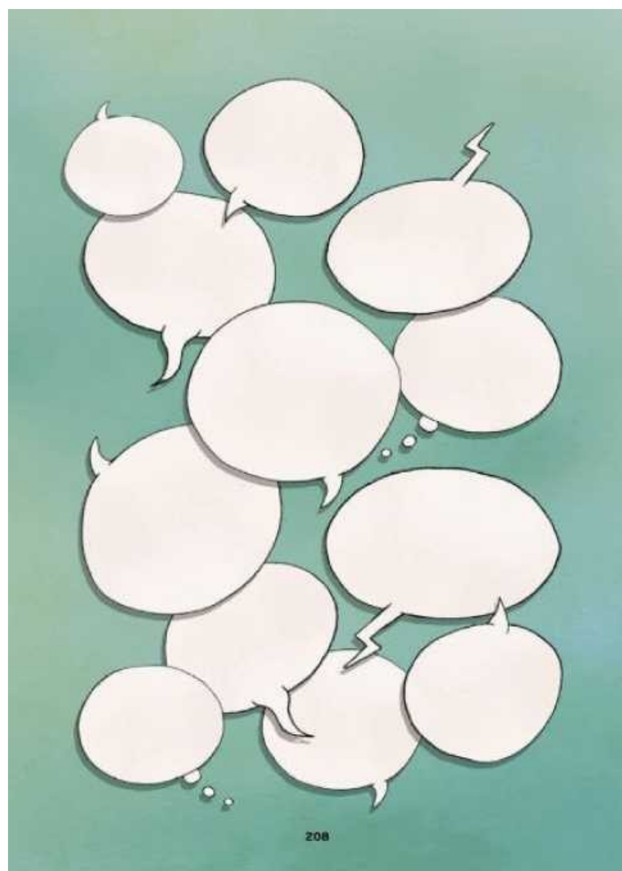
Adulţii pol vorbi intre d mir-uti mod diferii raţii de cum vorbesc cu LLţiiii. rata de un adun noii ri mal direct şl mai eorclo, adulţii Iau de obicei ceea te li-« tpune eu uatecare-reid-ve. reţiulfi adulţii vor hteleoe ceea ce-se ascunde medio de tuvirrte. iur adulţii cred IftqMierel, că ştiu CÉH mai bine cum riau lucrurile. CaptHot diniputi ieS, s-ar pufea 5} le lie Frici Cíj modul de *a* vorbi el adultilOi. Copui nu credcfl ^ţl*j cel mai bine. ei au sosit recent ne lume şi simt dispuşi să Încerce absolul latul.

De aceeaeu are nlclun sena Sil vdrbeşti unui topii dîtf Lum TI vorbeşti unul adult.

Tu trebuie sili Încerci să cermmlel eu copilul tSu tntr-ue med Fn care dlntalede« vrei aa-l trdiLirtiiţi, felruli twd care nu-iîierie

Aceri lutru ne vine Firesc alunei cSrid «cbimeu uncupil mic. Clei Dtunci imităm sunetele lui ţi Ti

imitam limbajul, care CdpHă
twmfl fetei Fncet. Chiv daci
capilm creşte ţi vorbele mai Pine.
el Lci are nevtie ca Lu **40**
witqtititilelHil lui,« tu ±3 ţii talt
de nivelul lău de maturizare.



VORBIŢI DESPRE ORICE

apiilor le place să fie auriţi ni să vorbească înspre diverse lucruri. *Cu. cit capiii* se apropie nud tare de liniaţi olari, eu atât mai des vor pune întrebări despre liiui sunt conectate lucrurile Iji această Eume care ii înconjoară ni vor dori să afle lot mai multe amănunte. Unii părinţi su.nl mai pricepuţi dec£t alţii ii vor- 1 !hl"»î mcm despre Luemrile din jur, unii chiar eu avut la íáhrtu] Iüí părinţi cărora le-a venit foarte uşor să po vestea h ci cu ei despre aproape orice; alţii inrij nu *sunt* obişnuiţi să exprime Lucrurile iu cuvinte. Cred că ar trebui *ni* încerci sil vorbeşti cu copilul tău.despre Iot. Dacă copilul te întreabă ceva, răspunde-i obiectiv şi dar. evident În măsura în care se pnate. Aceasta înseamnă să vorbeşti despre naşterea vieţii şi despre sfârşitul vieţii [ţi lot ceea ce este cuprins intre ele) prin cuvintele pe carele ai kîndemână.

Ca să încep cu inceputul: trebuie să-i vorbeşti despre se* la o vârstă la care poate «I înţeleagă ceva din asta. Rste UIL avantaj pentru un copil să aiiiă o idee despre „cuculeţ* sau „păsărică[4] şi detpre cum funcţionează

ele.Cum vei ;w;L-jstasarcinamai delicata tiu *ÉSA.** atât *Ai* imjur-
tflnt, Mnteaaă este să-i oferi copilului oespILcalie rEină. Rste destul de
UŞOrsâ vOI-Lw^ti. LII uti copil de dtii afli despre CUCUI care i S-a întărit, dar să wifceşli I il uit copil de şase .hlií devine mult mai LLíil«.-i]. ¡ac uu unul de paispj-fcîece ani este aproape imposibil de discutat. Şi nu trebuie s;l mergi pe vechile cii ocoli Ioane despre „flori şi alhine". Iiwesteşfce-i despre cum suni alcătuite corpurile noastre şi ce se peLrece mele, şi foloseşte cuvintele pe tare le avem la îndemână – copilul va înţelege la nivelul laL

Atunci când băiatul meu mijlociu avea trei ani, socrul meu. a murit. Bărbatul meu stătea pe canapea hi plângea. -Copilul de trei *ani* nu îşi vâiuse nidodatl tatăl plângând. „Tata. lut late a murit ari noapte, iar acum tats es-te foarte trist", l-am spus eu. Atunci copilul de trei ani s-a dus la tatăl lui, şi-a pus -căprarul pe abdomenul lui şi a plâns împreuna cu el. FJ a înţeles În mod intuitiv că Lrehuia sa ies<oneae cu acel sentiment ţi a Îîtţeles el pe noi, oamenii, cel mai mult ne ajuta sa plângem împreuna.

Eu întotdeauna it sfătuiesc pe părinţi si-i ducă. pe copii la toate evenimentele ţi întâmplările- marcante din cadrul familiei. La nunţi şi la Înmormântări. Copiilor trebuie si Use permita sa va însoţească şt sa resimtă durerea pierderii cuiva drag. Aceasta îskseamnâ să facă parte dintr-o comunitate: ne bucurăm împreuna şi plângem împreună.

De asemenea, este mult mai uşor sa vorbeşti cu un copil de cinci aut despre moarte decât cu un copil de opl ani. Copilul de vâ.i'stă şcolari este mai orientat spre ştiinţa, în timp ce

universul unui copil de cinci ani este mai deschis spre mistere. Ce se întâmplă dupa ce murim? Ce se întlmpla cu noi? Oara trăim mai departe în alta forma sau poale că nu? Mintea unui copil de cinci ani este deschisă pentru orice.

Arta comunicării

Ibtflirac mul Li piripţ-i care spun c3 1k vine greu să vqrbcrtcS ni copiii lor. Nu ştiu ce si-i întrebe, nu ştiu te subiecte li pasionează, li hh ¡>j|ţi problematic chiar ţi si gaseasc* un. ton al rocii, careul men- ţlirâ comunicarea via. CAlătoria da iu doi ani către vârsta da şase ani presupune niţteacum.uLiri enorme, *insâ* ales din prisma limbajului şi a comunicării. Cu cât cresc mai mult, cu arăt mai mare este diferenţa dintre copiii aflaţi la câţiva ani distanţi. liste greu da spus exact când va face un. capii un pas anume, dar cu siguranţă al vor avea nevoie si voi-heastâ cu tina. tata grâu de .spus exact ca păţi va face fiecare capii în evoluţia au, dar, cpstgurqn^ copilul tău aia nevoia *ni* vorbenscâ cu tina şi adc.i-i si povestiţi. Asta se aplica alâl La început, îuainte-ca al sa înceapă *ni* vorbeaţi, dar şi dupica cuvintele şi gândurile se amvoni-

Bţa*a niiii hior. ţiUreap arii onnţl5 în a j^si un jfuhiKCI deşpre rare oopilui doreşte si vorbească – şi aici nu trebuie sâ uveţi cine-ţtiece mari aşteptări. Un copil da doi ani poate *ni* fie îndeajuns de dezinteresat, în timp ce nn copil de cinci ani poate strorbeascfi neîncetat despre cum a fost ziua iui ţi despre cita în luna ţi în stele.

Când vorbirea tuir-adevir Încape *si* se închege, încercaţi sG le daţi copiilor mici nişte lucruri decare.se pot agâţa. Nu trebuie sâ-i întrebi care este sensul vieţii, dar ta poţiarGla interesat da viaţa, lor, atât cât pot ei sâ o înţeleagă Folosiţi orarele slptimânale drept ajutor, tii- taţt-vfi La fotografiile de La grGdiniţâ, apelaţi la mijloacele pe care le aveţi la Indrmani. înlrţbirile £o jleier" ^pnt ce*ir* rpai tUft^Ee- penlm copii. mira ţi atunci nu vri uhţine mcin infunnaţir:. intirbîirilr: [nchise, la care copilul poate să răspundă prin „da" sau .nu", nu conduc

spre dialog, pentru câ vor fi percepute tic câine copii mai degrabă ca un interogatoriu şi nu simt nici deosebit de comode. Prin urmare, găseşte alte modalităţi prin care si vorbiţi: ^Am viiut *c£* aţi fost În excursie tu daria as ta zi? Unda v-aţi dus? Ge aţi foc-nt?' Sau: „l>namna Ioana a fost tea care v-a gátit Htfflit? Ce mincare a flcut?ᴴ De muEte ori, copaii, îţi vor povesti complet alte 1 ucruri decât ceea ce al Întrebai de fapt şi atund va trebui, si-i a-u-uLţL foarte atent şi si urmăreşti Arid povestirii, pu utiu câ tocmai aceste lucruri fiu ut cele mai însemnate – exact asia doreşte copilul t&n si auzi.

Mulţi copii de doi-trei ani sunt atât de concentraţi pe clipa prezentă, încât lorii fie pare inutil fi a vorbească despre ceea ce fi-a întâmplat pe parcursul zilei, dar este sarcina ta si le interesezi de vieţile Enr şi sa ii ajuţi st comunic*. Ttehuie si le demonstrezi ci eşti acolo, ca îi asculţi – cl ii urinezi ţi cl accepţi rlspunsurile pe care ţi le dau.. Conversaţiile trebuie sl fie nişte dipe frumoase şi nu o audiere oficiali. Indubitabil, ceE mai imjMrtant aspect pentru un copii este sil-] asculţi şi sa unn&reşti ceea oe spune.

Daca tu nu eşti lo mod sincer preocupat de spusele copilul ni. atunci el va înceta sa mai vorbească cu tine. Atunci tu vei fi privat de toatl frumuseţea acestei perioade pline de fojilezie, şi el nu va vorbi cu tine

despre tHl li: se pettece JhL viala liil *tîind tilld VACKfti. Daci WH*îi la un adolescent cai« vorbeţle cu Line despre orice, alunei: el trebuie Hi se deprind! cu dHid Inel de pe B£LUîi. Multe as-jieete se leagl de faptul cl uit crtpll simte nevoia ca în si fii interesat di te vrea el sl-ţi comunice. Atunci clnd vine cu n.iţte jnâzgSlituri de la ¿ridinlţl, nu trebuiesile SivgiinLldeţilLîn rucfllcelnl lui, ci sâ le strecori cu griji În geantfi. Alunei c£nd ajungeţi acaal, puteţi sl vă uitaţi Smpreunl la ce-a desenai. Copilul şt-a petrecut Întreaga *ii* ffifind acel desen – aratl-J ei înseamnă ceva ţ: pentru tine. Nu ti spune doar ei desenul esl« frumos nau ci băiatul este talentat, ciînlreabl-] mai degrahă ce reprezinţi desenul, lntreab&-L cum l-a. ticul, ¡mptitl-ie iu jocul acefIta şi. manifestl-ţl cu arlevlral mtert*ul. În felul ;lh lvU;l, maz ¿Uit urile acelea vorcmisEiEui o modalitate de a erecte apropierea dintre vot.

Copilul spune întotdeauna adevărul?

Ar irehui sl asculţi ceea ce are copilul de spus. Du-oare lot ceea ce zice copilul este adevlral? La vlistade grldiniţa,, copiii sunt Su lumea fanteziei ţi ceea ce ei sunt Sn sufletul lor ente un amestec de sentimente, fantezie ţi realitate. Adesea ei vor exprima prin. joc ceea ce consideri ca ente deranjant penlru ei ţi voul vi va fi ¿reuşi vl daţi seama daci jocul reflecţi ceea ce se petrece În realitate nau daci, prin joc, ei doar îţi exprimi mulţumirea ci un anumit lucru nedorii nu H-a întâmplat.

lin cuplu de părinţi care vinele mine H-a despărţit din cauza infidelităţii. A fost o despărţire dureruasl ţi au existat multe discuţii În contradictoriu despre cum să colaboreze pentru îngrijirea ceiloordoi copii, în vlrstl de unu ţi respectiv patru ani. Ea nu are încredere În fostul el soţ ţi, tnh--o zi, copilul în vârstă de cinei ani vin* acasă ţi ii povesteşte-ci noua iubiţi a

tatii UL său l-a ciupit şi l-a. tras de pir. Mama s-a înfuriat şi i-a interzis- tatilul dreptul de-a duce copiii ocasl la el. Tatii

JLU |JLI I ud să înţeleagă de LLHLLL- SCOMSe bAlatul pOVestua ateaita, |jL-1]I nL că Iubita lui nu fusese Lâsaiă .siuguiă cu băieţelul -:L. În pliu, băieţeluE şi iubita Lui ¡săreau să st adore reciproc.

Deci de unde venea această informaţie?

Nu *mi*re iLşiJt Al adiuate adevAnat şi ce hl din apusele unui copil preşcolar. Ca adult, trebuie să vezi întreaga situaţie şl trebuie *ni* interpretezi ce spune capii ul. astfel ilicit sensul ascuns al cuvintelor Iul sil litsîL ta Lvrulâ. în plus, Erehnie să poţi distinge ini re experienţele reale ale copilului şl propriile tale temeri. Daci el Îţi spune ceva ce te nelinişteşte, cea mai importantă sarcini pentru tine este sl asculţi ceea ee-ţl povesieşEC. fără să-ţi exprimi propria ta coniduzie. „Onoi, ce neplăcut! Povesteşte-mi mai multe. Ce s-a Shtăraplal?” Aceasta este aproape întotdeauna cea mai eficace metodă de a-l adresa Întrebări. DupA ce copilul ţi-a povestit căi de multe a putut, atunci îl poţi spune ci veţi putea povesti mai multe despre asta mai târziu, după care tu trebuie sA dec ¡zi: de unde vine povestea lui și despre ce este vorba de fapt?

Mama acelui copil de cinci ani care a spus ci ar fi fost tras de pAr de iubita tatălui a vorbit eu angajaţii de la grădiniţa, iar ei i-au relatat că tocmai citiseră o poveste despre un copil care fusese tras de păr de către mama sa vitregă- Oare de acobo sA fi pornit totul? ni i-au povestit că adesea copilul era neliniştit În zilele în care trebuia, să schimbe locul: sA meat^ă la tata sau la mama. Era evident cA aceste schimbări îl suprasolicitau. Când mama a ajuns acasă. L-a Întrebat pe häieţel dacAîi vine gieu să locuiască în dnuA L-ase alternativ. EJ l-a răspuns că da şi l-a spus că ÎL place de iubita tatAlui sAu, dar se temea ca mama lui să nu se supere pentru că el se simce bine şi acasă la tatAL Lui.

Mesajul a fost important: bAieţelul nu reuşea să se retaxexe,

pentru că el ştia că. mamei lui nu-i mergea prea bine. Copilul avea nevoie sA ştie că ambii părinţi au depăşit cu bine momentul divorţului şi că îşi

veduiu i j i ;'L I departe ILu vi aţa lor. Povestea ţw: eimasiuuâlf grădiniţă a-a preschimbat 5ntr-o relatare pe care l-a spus-o mamei sale ca s-o fuL-it fericită, dar de fapt nu. a fîlml altceva decât s-o îngrijoreze şl mal *tare.*

Şi ultimul lucru de L-JîL- avea nevoie copilul era să fie-acuzat că minte. FL nu făcuse altceva decât să povestească aşa cum povestesc copiii de cinci ani. Copiii sJmt nevoia să fie ascultaţi, dar fiecare dintre el reuşeşte să povestească Lucrurile În felul lui. Liacă nu ii asculţi Atunci când lor le este greu, ti vel leu. Dacă tu creai câ toi ceea ce spun ei este adevărat, atunci nu ţii cont de vârsta şi de nivelul lor de maturizare.

De ce este atât de important să vorbiţi despre sentimente?

în ynriS cu cittv*)d|t= avenil t;i mine un băctijL. *Fj* işL ţin«a cehii pironiţi în jos, spre masă. Soţia, lui stătea lângă el. Fuseseră. căsătoriţi mulţi ani. lard se străduia acum aâ-şl găsească cuvintele. BărhatuE acela îţi lăsa impresia că nu este capabil să exprime ceea ce simte, de paită sentimentele nu arh avut nume. Ori de câte ori se Întâmpla ueva în familia lor, modul lui de a reacţiona era să tacă. Fa simţea că era pe punctul de a-l pierde, iar el nu Libutea. să-şi descrie stările einoţionale decât prin. cuvântul „bine”.

în mijlthcnl ronmttaţid,şi-'a HcMl JIl privlnM şi x-ft uitai netlumeriL Iu mine. ,.fiu nu.ştiu ce anume mă Întrebaţi de fapt. Nimeni niciodată nu în-a întrebat cum mă sunt. Şi nimeni nu s-a aşteptat L-a eu să răspund franc. De aceea eu jnâ rezum la a spune hme şi până acum a funcţional. Dar eu sunt conştient că mă îndepărtez de soţia mea şi că mă Închid tot mai mult în carapacea mea.[H]

Acelea au fost nişle momente cu adevărat sublime, în care acest bărbat a făcut un prim pas spre ceea ce el avusese nevoie Sncă din

SE ÎNTÂMPLĂ CEVA CLI MINE

AiuncE când î mâi neţi i copii cărc ţiu.Gu- roiul ayj cum ar trebui, Atunci curul vezi un copil care nu vrea sa mănânce, un copil care loveşte şi li smuceşte pe ceilalţi copii de 9a grădiniţă. Aiunci când tu însuţi ai un copil care te supără. Atunci când un copil refuză să renunţe la scutece, când un copil muşca, fâce pipi pe el noaptea, este agitai şi agresiv sau foloseşte cuvinte urare înainte de vârsta la cure ar fi normal să ie ştie. Atunci când un copil se închide complet în sine. Atunci când un copil striga; „Te urăsc!“

Atunci ednd inrâlncşri astfel de eopii, soluţia potrivită nu este niciodată aceea de a-i expedia, de a le întoarce spatele sau de a-i pedepsi. întot-

deauna soluţia este cea opusă: să te apropii mat mult, săd priveşti tn ochi. să le vorbeşti şi să fii alături de ei.

Deoarece aceşti copii vor să spună de fapt urmă rorul lucru: „Se întâmplă ceva eu mine, ceva ce voi încă nu aţi Înţeles''.

copilărie. Acum este sarcina mea să-l ajut să vădi următorul aspect: cuiva Si pasă LLH: et.

Alunei când cineva 1e întreabă Lum U simţi, cel mai simplu este si răspunzi „hine'" – indiferent dacă ote adevărat sau nu.

Deci de ce este alăl de important .si înveţi *aii* oprimi În cuvinte ceea ce simţi? Eu sunt conştienta, ci multora li se pere că se pune un prea mare accent pe cunoaşterea ţi exprimarea sentimentelor. Este oare absolut necesar si fii preocupat în permanenţa de felul în care copilul percepe lumea din jurul său?

Eu cred că, faptul de a empatiaa eu cineva, fie ci este vorba despre durerea fie de veselia celuilalt, creeari cea mai puternica legătură intre oameni. AcoLo se afli cea mai puternică conexiune. Astfel. noi le spunem copiilor cine suntem noi, venim în întâmpinarea celui de LBivftă noi.

în plus, vri JTH midie ihrciştifrU cLaciS înveţi si-ţj cunoşti prfjpriilr sentimente: ele te vor călăuzi, iţi vor povesti despre ceea ce doreşti sau rm doreşti, ele iţi vor spune ce Îţi place şi la Le anume ai dori *si* renunţi. Sentimentele nu vor reprerenta întotdeauna adevărul, dar, dacă nu le recunoşti, rişti destul de mult şi ajungi să spui „da" de mai multe ori decBt ţi-ai dori cu adevărat. Sau ajungi să spui „nu" la tot.

Copilul tău are nevoie de tine ca să înveţe să-şi cunoască propriile sentimente, re măsură ce el creşte, şi creierul lui poate gestiona mai multe aspecte: eJ va avea nevoie de mai multe cuvinte pentru a exprima ceea ce simle şE de mai multe noţiuni pentru a-şi descrie experienţele personale. Şi el are nevoie ca tu să vii în întâmpinarea tuturor sentimentelor lui cu respect şi cu detaşare. Dacă vei izbuti, atunci îi vei conferi mai mulse şanse de a-şi conduce viaţa]ie cont pnoprin cândva în viitor.

Ducă vei izbuti, atunci îl vei ajuta să se apropie de alţi oameni,

precum şi de sine însuşi.

ÎIT

Mulţi şutit de pătere *ci* a gândi poaltlv înseamnă să «Li iui ni gândurile negative. Asta nu «hi« udevlral. Oamenii tu adevărat uptlmiţtl ne gândesc *ci* lutul seva termina L-U bine cândva, *cftiardacfi* acum trec prlniNi perioadă mai eLî fjL-ilA.

Oamenii tu adevărat uptimlşti suni prezenţi În realitate, ei pot vedea adevărata comunicarăţi frumoasa apropieie tare ne rej^se.ţte şi În momenleLe dificile. Asta le conferi curaj *ai* fatlceea te se impune în situaţia respectivă ţi le dl posibilitatea de a întoarce situaţia în ftwanalor.

Cel ca.re bag! sub preţ L-eea ce tite dificil var avea prubLeme ia un moment dat în a-ţî pistra convingerea că. lucrurile se vor putea. Îndrepta.

Pentru *cA* viaţa aţa merg,«: este plini de evenimente care ne pricinuiesc nepLlcere – cunflicie, supărări, boîi şi ¡ULIUL frânte. Minut nu este perfect mereu. Daca copilul înveţi ol tot ceea ce este dificil trebuie evitat ţi daci vede tl voi nu v! împartăţiţi sentimentele, atunci îi veţi transmite mesajul ti el este complet singur atunci când într-o *ii vb.* avea dificultăţi.

Pe tennen lung, niciun copil nu suport! si stea singur.

De aceea trebuie să di allturi de copilul Un În câlîLtnrLaluL în desco-]Wiirea sentimenlelur. Ajutl-L să-şj găsească cuvintele, Lasă-L un spaţiu mare ţi deschis, râdeţl împreună, plângeţi împreună atunci când este firesc să o faceţi, încercaţi pe cit posibil să ajungeţi ţi la cuvintele dificile. Vorbiţi despre sentimente.

Cu siguranţa că ţi ţie Îţi va prinde bine, ţi atunci îi va ptinde bine ţi topciiiLui lău. în plus, Nit acest demers VII li brnHir ţi prnlm legăturii dintre voL

1&

ABUZURI ŞI RISCURI

ceti ceţ-tirbeste cel mii mult tacie-
dereeln vlflw jl sentimentul atimei
de î ne ii unui cnpll este qes-tul lir
ieres de ImnxlM pe ca*e n constituie
a buiui sexual copdui a* e o sexwii
tate upiefl vârâtei, o curtaillate dn-
P 'k corpul uman *wtspre* oamenii
din Jur. Ei nu ıȷ apetit secuii au
cum iu aflu^il, el nirinltlefl atesta
aspecte, ei nu rnţeleq te raicamefi
dolnta Mfiudiâ ţi tuprimarea ei nu-s
te ri *npflifflâni«oare)i asuMtoare
pentru el.

Liisti mult mai multe Lazuri de
¿P3iti*ji> ie* irit -decit a-*' urî lutiu
d-jd ceva. i3ul Pricinuit
rudt daci ateii# tcpll
tuiul deipre te ftUUimB aud,
iuUtmanejldHl este ajutat sii
oepa?Mca momentele dtitfe
iunL Lfiwl ■ a3 puer le n
secret timp «mai mulţi ani.-el
presclVinba IWr-o tumoare
cieiteln tlrrţfi.

Ate-dîtd triitijuviiS ʟS iu neti fdhle

ii -1 uPin capi Iul m un llmbj| d»-
iprt sirualitat». Si pati iii vnr-
bflţfi cu el despre „putJ'., detnna
cum Le concep copţii v deoarece
Egplgl fii ¡KUilţii ţf nnt atinge fi
îSruţn ţ> fitrî ţj COP”, dflr ţi
dewr-o Taptul i”îi Hîxiil Face naris
din vi^tn pmevwfâ a atflfîtilor
asta îi va da copiem cuvintele
necesare penlru a putea povesti
dîîî) 1 sr fcuâmpifi Lava.
Aiculti cm ci ana copilul da
spui n!u-nci când plîţi Pinaimfi
ţr nlimrnlul dţ- nţjpricerţ noiulru
Igplor ci trebuii fS ftw >ffl-
prwnS m Timi «talfi- Acenîlii
Include ţi oameni tare t-iem
plac. cum ar fi hinic il si
de ramille. Sesu-ali laced
Sîr-râ privaţi ţi aîCUndi titrem
de multe aspect» intime pe care
noi nu le cunpd jlom p-aci *e
Intâinplil cevg cu copitai tic. tu ei
pretară sfl-ti «peri copilul. decât
ţ.î ţii mgrfiţ Cp pârerpn tn dttpra
aitli. despre care oricum nu stil

L>JLHS iLicrivi: prea multe.

ATUNCI CÂND SITUAŢIA ESTE FOARTE DIFICILĂ

oate iii al reflectat câteva dipe asupra faptului că dezvoltarea copilului lău ciu decurge la fel ca la „alţi copij". Poate *ci* ai un motiv care- te face să crezi asta, poate ci naşterea copilului Uu a fost prematură, poate ca est« o eroare genetlcS, pe-care treptat veţi învăţa sa o acceptaţi. Poate ca. pentru prim* data, acum. când copilul tău se apropie de vârsta 1 u oare este i nat u^or de comparat cu alţi copii, diferenţa fa ii de micuţii de vârsta lui este mai marcanta. Ceva este diferit.

Catifele ar putea fi numeroase, 't otul, pornind de ta dificultăţile de învăţare, până la afecţiunile fizice care împiedica dezvoltarea normala, şi terminând cu deficitele mentale şi handicapurile fizice. L'rui copii surd a,HM, luliL'â nu unpeiiKâ curba nonnali * deavoLl-ârn. în majoritatea cazurilor, faptul că nu unneazA curba dezvoltării nu înseamnă nimic special, iar-copiii pe care noi îi privim acum cu cea mai mare doză de Îngrijorare s-ar putea ca. pe viitor, să fie absofut normali. Dar,]>entru ci este important sl-(i Înţelegi copilul aţa

cum. este el şi pentru lyi e bine ca, La nevoie, si-i acorzi ajutor din timp, luci din anii de

tfiădiniift şi pe mai departe, este bine *si* verifici cât de întemeiate suni îngrijorările tale [doar aşa vet purea, d;ică e L-OY.ILI , să opreşti din iaşii amplificarea pniljttmtJnr rciriratr}. fnlrcahi-li doctorul, asisLrmelc sau pedagogii de La grădiniţă: „Vedeţi cunmi ceva. ce vă îngrijorează şi, dacă da, atunci care ar puica fi cauza?”

FJisalieth are ofotiţfi de dai ani. şi jumătate, tare este adorabilă şi activă, dar şi cana neliniştită- Fetiţa a fost uit copil mult dorii, dar FJtsabeth nu deţinea prea multe informaţii despre copii şi despre creşterea lor. Naşterea a decurs aşa cum Lrebuia şl au fost ejdemaLe din spital, spomi nd II- i- sr că are un nipll sănătu*. în *ţurl [imp fetiţa s-a dovedii a fi dificil de calmat, dar FJisabeth s-a gândit că aţa sunt copiii. Când celelalte mame au început *si* investească despre capiii lor care se jucau împreună cu alţii şi care începuseră să construiască lega-uri, FJisabeth şL-a dat seama pentru jtrlma dată că fetiţa ei abia începuse *si* meargă. şi atunci când a vorbit cu angajaţii de la grădiniţă, L *¡t-a.* fî]jUH că fetiţa ei nu era apropiată de ceilalţi copii şi că era mai dificiE de calmat, că îi era mai greu să se inteftreue în activităţile comune. [J-în punctul de vedete al limbajului, rămăsese foarte mult în urmă. FJLsa- lwlta mt-a povestii că i-a fost ruşine de ignoranţa el. Oare l-uiu de nu a văzut toate ateste semne?

Dar aşa se întâmplă uneori: noi părinţii vedem un sjin?ur copil – propriul nostru copil şl acel copil ne va stabili şi standaidele.

Gradul de dificultate cu caic se lasă calmat, dezvoltarea deficitară din punct de vedere fizic seu psihic şi faptul că este

foarte înapoiat în rapon eu gradul de dezvoltare at oilor copii suni semne după care noi ne uităm ca să evaluăm dacă există motive de Îngrijorare. Cauzele pol fi numeroase, Şi noi întotdeauna vom începe prin a face investigaţii suplimentare, ca să vedem dacă există vreo expUt^tie de ordin fiziologic. Vederea slabă,

ULIJVILl deficitar sau alejgiile |ut ii greu de depistat la copiii de această vârstă şl se pot manifesta diferit la aeesie vârste ale copilăriei. Dacă nu identificaţi niciuiLa dintre aceste cauze, atunci va trebui să-vedeţi dacă nu sunt problemele nivelul dezvoltării mentale şi al capacităţii de învăţare.

Aşa merge lumea: întotdeauna va exista un procent din copii care se înfrunta cu nişte provocări aparte, poate pt parcursul întregii lor vieţi. Dacă tu ai unul dintre aceşti copii, este extrem de important să-ţi dai seama care sunt acele dificultăţi şl să devii conştientă ca vqi, ca familie, trebuie sa v£ pregătiţi pentru L-eea ceva urma. Asta va fi destul de solicitant pentru părinţi.

Copiii care sunt diferiţi fac ca sfaturile standard”.să nu funcţioneze. Dacă LUI copii, de exemplu, evită contactul cu alţii, ar fi aproape impas i- bil să stabileşti o legătură cu eJ în modul pe care l-am descris la Fasul 1. Acolo se impune o altă metodă ţi e nevoie de alte căi de abordare. Poale că sunt necesare activităţi de rutină şi cu nişte consecinţe stabilite la un nivel mult mal avansat decât este necesar în alte fcmilu. Orice sentiment de nesiguranţă se va dubla. în l-jkul acestor copii cu nevoi speciale.

Şi apoi veţi descoperi un lucru de care se lovesc majoritatea familiilor cu copii care au astfel de probleme. Este vorba despre faptul că ceilalţi părinţi pur şi simplu nu pot să Înţeleagă. Alţii se pot lăuda cu progresul făcut de copiii lor, în timp ce tu te afli în

punctul în care un pas mult mai mic decât al altor copii reprezintă un pas mare în progresul i m-L-gim rai de propriul lău copil. Sprijinul este extrem de important şi mulţi oameni consideră că cele mal adecvate sunt sfaturile venite din partea acelor părinţi care-au trăit ceva similar. Este toarte posibil ca nici măcar prietenii voştri apropiaţi să nu înţeleagă pe deplin prin ce treceţi sau să nu reuşească să ţină pasul cu situaţia voastră. Această călătorie a voastră este posibil să fie foarte însingurată. Deci căutaţi sprijinul, cunoştinţele şi explicaţiile de care aveţi nevoie acolo unde chiar pot fi oferite.

FJLsabeth fi micuţa ei familie au trecut prin lungi investigaţii care eu demonstrat într-un *Anal* ci Gin ci suferi de autism. într-un Ed, asta a fost o uşurare. Alunei a-a elucidai motivul pentru care fetiţa tu era ce ceilalţi. Pe de alLă [iail£, diagnosticul i-a neliniştit ţi L-a îndurerat. Diagnoze apune puţine lucruri despre cum se va descurca ea în viitor mi ce anume va putea sa înveţe sau ce anume nu va izbuti sa feri. Nu le romane decât sa aştepte ţi să vădii, aşa cum datorii şt experţii le-au
spus părinţilor ele alei de multe urî inain Le. .înnebunesc nd *tlţiftur* ari îmi spune cineva că poate lucrurile jiu sunt nlSi de rele ţi ca lucrurile pot decurge mai bine decât ain crede. Ce fel de consolare e asta?- a suspinat Plisoberli. Dar, concomitent, eu am văzut câ ei au luat legătura cu câteva ajutoare de nădejde şl au Învăţat multe despre cum sa găsească acea cale către propria lor fetiţă. Am văzut că au descoperit cum să o liniştească şi cum sa petreacă nişte clipe frumoase împreuna. clipe de oare nu mai avuseseră parte pü nl atunci. Eu ştiu că aceasta, în mod cert, leva da speranţă pentni viitor.

în vremurile de grea înnercare, alund râmi tupiliil lău lrebuie supus unor investigaţii şi când simţi, În fiecare zi, cum neliniştea depăşeşte nivelul cunoscut de tine până atunci, este mai important decât oricând ca voi. adulţii, să identificaţi un mod rezonatul de funcţionare. Voi trebuie să deţineţi controlul asupra ajutorului pe L-are îl primiţi şi asupra clipelor pe care le petreceţi În familie. La început, veţi ti atât de absorbiţi de toate, încât nu veţi mai avea timp să vă gândiţi la altceva. Cereţi ajutor de ordin practic de la prieteni şi de la familie, tot. aşa cum. primiţi ajutor cu pregătitul mâncării şi cu curăţenia; poale că vă va prinde bine şt o oră de somn, cât timp alţii au grijă de copilul vostru.

JtesjwmsabLlilarea voastră principală **va** fi oricum mal mare **şl** mai de **durată** decât **În** alte familii.

Sentimentele tale sunt responsabilitatea ta

Chiar şi acum. mai am mustrări de conştiinţă că ml mă gândesc La ce l-am supus pe fini meu mai mare. Eram mamă singură pe atunci şi mă luptam să mă descurc cumva. Eu cred şi sper că el nu a simţit prin ce vremuri grele am trecut, dar sunt conştientă că nu am reuşii mereu xă fio prezentă aşa rum ar li IrelmeL. *Iţni* amicii«« de primi tui *ji* (le şcoală: el stătea împreună cu alţi copii, avea ghiozdan nou, o cămaşă frumoasă, îi pieptănasem părul şi era mândru şi puţin emoţionat, aşa cum este şi firesc. Acela a fosl un moment măreţ, dar eu jiu reuşeam, să mă găjidescla altceva decât la o poveste amoroasă pe care o trăiam pe atunci.

Viaţa va fi dificilă uneori, dar noi, adulţii, trebuie să ne gestionăm sentimentele. Copiii nu trebuie niciodată să devină răspunzători pentru ele.

MICA LISTA DE VERIFICARE PENTRU CEI CARE î$i FAC GRIJI PRIVIND DEZVOLTAREA COPILULUI:

!, Da ei «ţtt neliniştit dJn uuu diînrittli uplFulul tău, la l(ţ|ăluri acum eu doctorul iau eu cir ca mitfl- eadi. Este (imţlal *S-i elan topitului tiu o indruma- rt ceracti ţ i aputnrul niciur.

Z- **Cifeţtd tpl ţfl p«tl diPţn diagnosticul (Jar Tine mint* eâ pe Internet *tanti* mult* informaţii cer* nu sunt «devJnlt, un tuni perimat* sau pur *St* sinvplLi qreţite. CEsiţla *mai* dHprabi cava ee ta peste ghide În hitlţul icnla de JnfenritH.**

3 **Indrlenest* si ceri ajutor – acum aven nevoie de e mâni da aputoc.**

4. Nu *vi* aşteptaţi ee ceilalţi si minliuti uilafi grad da Inbwm ca |1 vu. WqI sun tat i ei) dictAtl. pa cfind **caii ar|** I nu ■* gŞndcH: **la** aita tot Timpul.

5. Să trilţh cu copilul vostru m cum este tl aţa cum s-a nâacut: aceasta este sarcina veasira. Unii primase a raspun labMrtat* mal mart dacii dar firi dragoste nu Miiti nicla relaţia de apropiere Entre oameni. Gătit i dragostea si acea bucurie pe e*an* si le puteţi împărtăşi unii cu alţii.

DACĂ PĂRINŢII SUNT PREA ÎMPOVĂRAŢI DEGRIJI, EI BLOCHEAZĂ OPŢIUNILE BUNE SI CONTACTUL CU COPILUL. SI PĂRINŢII AU NEVOIE UNEORI DE AJUTOR DIN PARTEA ALTORA, DE DECONECTARE SI DE MOMENTE COTIDIENE DE RESPIRO.

¥

Ori de câte ori au Ine evenimente importante în familie, şi copilul trebuie ¿5 ia. parte la. ele. Aceasta înseamnă să fiţi uniţi. Există sentimente – şi bune, şi rele – care .s-ar cădea să fie Smpăităşite şi care ne Itsigi Într-un mod frumos şl constructiv.

Dar dacă îi spui „Mă enervez când văd câ murgi Încet şi eu ou mai ajung La muncă'[1] sau „Când strigi în magazin, mama se supără”, alunei tu ii transferi copilului responsabilitatea pentru sentimentele tale.

Copilul nu este capabil să gestioneze aşa ceva.

llaci ii spui .îmi place si nu furăm împreună, pentru ţi mă. înve- seLeştel”, aceasta este ceva frumos pentru cătuH împărtăşeşti sentimentele laie. Dar dacă copilul va simţi că trebuie să se joace cu mama pentru ca ea să de veselă, atunci este ceva greşit. Dacă copilul vede că tu ai multe griji pe cap, că eşti singur, daci el învaţă că trebuie să se comporte Într-un mod spedal pentru ca tu să fii fericit, atunci greutatea care apasă |>e umerii copilului va fi prea mare.

Sentimentele tale nu-ţi aparţin decât ţie.

Tu ¡-ai putea spune: JVstăzi sunt atât de obosit, că trebuie si beau o r:ife;L ¡nainlvsă ne jucăm-* însă ar Îl gn^il să ii spui: „Oonf, ral dn tare

ini oboseşti.”

Acum, că eşti aiâi de nonoco* pentru că ii un copilaş, al şl mai multe motive să ai grijă de tine. Copiii trebuie să aihă ca exemple nişte adulţi care îşi gestionează bine vieţile. Aiunci când situaţia devine mai dificilă, atunci când suferi din dragoste, când ai un şef de coşmar, când nu mai ştii cum să faci nost de bani sau chiar şl aluitci când ai o soacră rare te iHi^ieră, tu teri un jclull vei Tămaite m cicbii cufiLliiM tău. în calitate de părinte, nu poţi să te dai bătut. *Tu* trebuie să preiei responsabilitatea. Vorbeşte cu un prieten, consullă-te cu cel de la bancă, cere ajutor din partea altor adulţi care te-ar putea sprijini.

Adevărul estetă niciun copil nu poate face nimic în astfel de situaţii – ei nu pol, şi vă spun asta la modul serios, să uşureze viaţa unei nuimetire-eSli! *iipir:it5 ŞJU JI -unui tată tareexle Irixt. în sdiLrnb, =i-*e vor strădui iar şi iar, fără să izbutească, să vă înveselească, ei vor purta o povară atât de mare, Încât sentimentul predominant cu care vor rămâne este acela de neputinţă.

Astfel, vei sfârşi prin a avea un copil care este atât de obosit, încât va renunţa de la început la propriile sale sentimente – şi apoi şi la sentimentele tuturor celorlalţi. Iar toate acestea II vor împiedica să aihă un bun start în viaţă.



inţr-n *T*|ᵣ veţi «cşi penţru ultima ţklă pe pnrşile grădiniţei. Veţi lua ghiozdane] ul pe earc se vad catcva pclc VCclli dc *CMIOy* Veţi aduna dcscndc ii bairtcle de schimb pe care le ţineaţi ¡tcali) ţi veţi trage uşa după voi-

A rum începe o noua fază – atiţ pentru părinţi, cat ţi pentru Clipii Când se apropie (Ic varsta de ţcodă, unor Copii lţ \e va parca (J vine la mn num Lui potrivit, altora Li M; va parca Ca vine prea devreme. Este h]UC daca micuţul tău a învăţat si ¡se îmbrace singur, sa meargă singuʳ la malctă ţi si-ţi strângă lucrările într-n geantă – astfel de priceperi i-ar prinde' burte bine ea să !(C descurce singur. AlcgCţ] hainq cu Cap*C cart Se puţ închide ţî pafltufi cu scai – important rste ca el să vc simtă stăpân pe situaţie.

Mulţi încep *ăse întrebe: cit de mult s-a dcfcroltat copilul meu? Ce ţtied să Facă? Cat este el de deştept?

În curând tgiriţa Va avea cerinţe cu privire b «ţa cc ar trebui ci sa ţlie. dar cu Orcd ii ar fi mai avantajos ia ne irtirtjftttn phvirea la ctti« copiii şi iu deja. Dăd du învaţat S-h numere pâfli Iu O sulă, dacă ştiu COatc rulurili' şi duca şl iu (uite linurile geometrice. alunea ţplul CStC în refula, (Iar deci te lucruri Sutlt infime faţă de baj'ujul de cunoştinţe acu mu Lei de eî în accşit ani.

Copilul |au a în vi rai în ciiţiva 4fi sa mcarga, nă alci^t', sa vnrl.n'ast'i şi Şi-a de^VCiltaL propriu fnrmu de umor, copilul înţeleg atmosfera dîntr-u încăpere şi se comporta diferit în fimeţie de oamenii cu care imer- acţioncaxâ.

Copilul iau CSlc deja fantastic ţi vine dintre calăturie magici, aproape incomprehensibili- Accepta aceste lucruri ca pe un punct de pornire,

Ullcrinr. ii timpul lor. Vnr urma şi alfabetul şi tahja

MULŢUMIM TUTUROR OAMENILOR ÎNŢELEPŢI CARE...

**

unt extrem de număraţi cei cai-« eu contribuit La aceasta carte, atât în mod direct, cât şi indirect, prin prisma L-ărţ ilor din cere m-am documentat. .Sănătatea psihici a copiilor este o arie de cercetare care se dezvoltă iu permanenţa şi, în acelaţi timp, multe lucruri rămân, bine Axate. Coclii tot topii au rămas, iar relaţiile inter- personale, temerile noastre şi

ţelurile spre care noi tindem se schimM doar în mici mâsurâ.

Ca om şi ca ¿pi^ialist 1 u domeniu., .lesper .FuuL şi reţeaua lui, Family]jb, ocupi un loc special în sufletul meu. El a răspândit 1n ţările nordice metoda ascuttârii ţi a tratării cu respect a copiilor ţi tot el a schimbat înţelegerea copiilor în Foarte multe locuri.

Noua abordare a dezvoltării cognitive a copiilor a contribuit masiv la această carie. Psihologii Daniel Hughes şi Daniel S-iegel au oferit, amândoi, prin cărţile lor, cunoştinţe nepreţuite de-a lunjjul ultimelor două decenii.

Trebuie sa-l aduc mulţumiri în mod special lui Per Erik.se o, un pionier al terapiei de familie în Norvegia. A privi copilul fără a-i vedea părinţii nu are nidun *sens.* lax ajutorul primit de pArinţi li *va* dli-ui 1 ntnldeauna ceva şi copiilor. Curiozitatea lui Friksen şi optimismul faţa i.L+î *ceea* ce vi s-ar putea plrta a fi nişte problemecopleşitoare este ceva lv jiort cu mine iu fiecare zi.

Arne .lorgen Kjosbakken, cea mai frumoasa persoanA peţaie o curme, esteşi partenerul *meu* profesional şi cel mai bun prieten al meu. Restrânsă comunJlaie rte psihologi *pe* care am alc&tuit-o şi la care mereu ie al&Lu rA tot mai mulr i profesionişti, precum ţi discuţiile lot mai ample şi mat interesante reprezint! tutui pentru dezvoltarea mea profesionali.

Dar cei mai importanţi simt părinţii pe carie Si întâlnesc. Atât iu cabinetul de terapie, cât ţi la prelegerile unde fac cunoştinţă cu pArinţi, pedagogi ţi alte persoane de specialitate, care Îţi bnpârtişesc întrebările, poveştile şi cazuistica cu carelucreazfi. Prin intermediul tuturor acestor întâlniri, vin Iu contact cu întrebările oare mA ajuta si mă dezvolt, şi care îmi dau pofti sil dlescşLsl scriu mai mult. Le mulţumesc din suflet, tuturor celor

care m-au ascultat, cere m-au întrebat, care au plâns seu au râs la prelegerile mele ori la orele de consiliere, tuturor care m-au contactat prin email. Mi-aş dori ca ziua sA ti avui-dublul numArului de ore [neutru a ml dedica şi mai mult unor astfel de şedinţe.

Iar la final, en rfimin cu cei apropiaţi mie. Cu iubitul meu şi cu cei trei băieţi ai met: Kjetil, May. IGas ţi MiMtei. Fără sprijinul, rabdaiea şi prowclrile pe care mi le acordaţi, no aş fi avui de unde sA asimilez atâta SnţeJepdune.

*

£At

o micA listA l>E TiTLUKI ITE REFERINŢA [Pentru laţi tei care doresc *a&* citea* e| uiiii mult) AbtHjtl. Rob, BurfciU. [Oilier ţi tris):

(3liW ÎJiTiAnprnrni fluff *the* Jînfrin, SmndiuRi. lPTcTKirin!Hîn,S,-0wrt«l. G facisJ;

S hornet* Hţ-Ordfll.wH** iTOif nVln|ifTÎTnil *i berothngrn.* &wty, IţrvÎTiţ 3*317};

CfiaM ftvflicijimeilf- *4* ptwricaf ararwHÎMrJÎnir. Jluim, .riofly nraii flmriVf iş-, *Ţhţ* ifcvffappig rtrW-

IhwcK Carol S. (xuuu): .w^'-ffi^irips. Thrj'rmÎP în /tfnp'i.nfiriir. *Prrfnntriitij Qntf fhwloptitrnt,* Tonici (¡H337>:

PfljrnHnun Chilii with PlIlrtHHUd nntf Roţi n vii* |r*l JîifficpltiM Jund. .I«prriyni7>: Caprini itfrj *eampetrirt,* P/f-itur&Uriiiicr?

.}m| -r«jwi (M014): *Aggmainn cn nnfurjigiffi ¿iflnwt,*

JVIWTH, B.tCwpcr, 0-, HnfliTiJin, Ti-, Wnrvint R. (MOJT): Cptti tff *prţşti rn pnpii ţîgur tip.* .ţirui, PqrvniqriiJ frp.n(itjK Cpmi^ *ftigwnţfi,* Pătura Tt™

fiiijţlj Onnicl J” I Iii rtm-ll, Mnry (»P13>: ftrpririflj wjm*Wît fnie/jpflnr, Pătura Hf rri3i